

# CHUCK NORRIS

## PUTEREA SECRETA A SINELUI

După ce am citit remarcabila autobiografie a lui Chuck Norris, am înțeles de ce este – și într-adevăr merită să fie – un autentic erou popular.

Roger Moore

Ani de zile am fost un fan al lui Chuck Norris – maestrul de arte marțiale, dar, După ce am citit această autobiografie care adună laolaltă atâtea lucruri, sunt și un fan al omului Chuck Norris.

Burt Reynolds

Ca fostă elevă și fan de ani întregi al lui Chuck, am constatat că această superb scrisă autobiografie este la fel de bogată în emoție și inspirație ca autorul ei.

Priscilla Presley

### PREFAȚĂ.

Prima mea experiență Zen a avut loc în 1962, la Torrance, California. Eram o tânără „centură neagră” și tocmai înființasem una dintre primele școli de arte marțiale din zona Los Angeles. Clădirea în care funcționa respectiva școală fusese înainte magazin și se afla într-o intersecție importantă. Oamenii care treceau pe acolo cu mașina obișnuiau să încetinească fiindcă voiau să se uite înăuntru prin ferestrele ei mari, iar adesea unii intrau ca să privească lecțiile – pe atunci, o școală de karate era un lucru neobișnuit. Din când în când, ne vizita un călugăr budist, îmbrăcat în veșmântul lui de culoarea șofranului. Il vedeam intrând, îi simțeam prezența tăcută în vreme ce mă urmărea cum îmi instrui am elevii, pentru ca apoi, la un moment dat, când îmi întorceam privirea către el, îmi dădeam seama că nu mai era acolo.

Într-o zi, la sfârșitul unei lecții, m-am dus să-i vorbesc înainte ca el să plece. Astfel, am aflat că aparținea templului Yogananda, din centrul Los Angeles-ului, și că practica și el artele marțiale. Faptul că aveam în comun această preocupare îl făcea să se simtă întrucâtva mai apropiat de mine; în consecință, mi-a mărturisit că avea destule lucruri pe care ținea să mi le împărtășească. În cursul discuției, a pomenit de mai multe ori cuvântul ki, prin care înțelegea o forță interioară, despre care spunea că este legată de Zen.

Zen – în ziua de azi, acest cuvânt atât de scurt s-a banalizat în asemenea măsură încât a ajuns să fie folosit în orice context, de la învățarea utilizării Internetului până la asigurarea avansării în lumea afacerilor. A fost

separat total de obârșia lui, astfel încât înțelesul său a devenit, pentru foarte mulți oameni, o chestiune de interpretare personală. Mă îndoiesc că lumea l-ar mai folosi atât de abuziv dacă ar trebui să-l rostească în întregime, Budismul Zen – acesta era subiectul la care se referea călugărul.

Cu toate că mi-am câștigat centura neagră în Coreea, pe vremea când făceam parte din forțele armate aeriene dislocate acolo, despre Zen nu știam nimic. Instructorul meu coreean atinsese foarte rar acest subiect, cel puțin după cât îmi dădusem eu seama, fiindcă vorbea Chuck Norris prost englezește și, în ciuda faptului că, la nevoie, reușea să se facă înțeles, prefera să se limiteze la a striga o serie de formule de comandă. Auzisem totuși de ki, dar mi se părea a fi ceva vag, misterios, aproape magic. Acum, însă, m-am trezit dintr-o dată vorbind cu călugărul despre acest lucru ca despre ceva extrem de accesibil.

Dornic să aflu mai multe și despre Zen, și despre ki, i-am pus alte întrebări. Mi-a spus: „Să mergem la tatami”. Elevii programați pentru cursuri pleaseră, așa că am închis ușa de la intrare și m-am postat pe suprafața de antrenament, în fața călugărului.

„Îngenunchează și închide ochii”, mi-a spus el, „iar acum concentrează-te asupra celui de-al treilea ochi, care se găsește între ochii tăi, o idee mai sus.”

Am îngenuncheat acolo, pe tatami, am închis ochii și, scrutând intens întunericul din spatele pleoapelor, curând am început să disting un punct întunecat, cam de dimensiunile unei monede, care începea să devină mai luminos. Pe când stăteam așa, călugărul îmi vorbea despre ki. Am înțeles din spusele lui numai că acest ki este un fel de forță universală, existând pretutindeni în jur, și că anumiți oameni sunt în stare să o folosească.

Mi-a povestit apoi despre călugări care puteau utiliza această putere. Una dintre istorisiri se referea la un samurai încolțit în pădure de o haită de lupi, care, pur și simplu, continuase să meargă drept înainte, ținându-și firea cu atâta tărie și fiind atât de conștient de forța potențialmente explozivă dar stăpânită din el, încât animalele au rămas încremenite pe loc, iar el a trecut nevătămat printre ele. O altă.

Istorisire vorbea despre niște atacatori ce-și pândeau victima – aceasta, însă, numai și numai privindu-i, le-a indus o asemenea stare de teroare, încât i-a imobilizat. Pe măsură ce călugărul își depăna poveștile, punctul întunecat ajunsese la fel de luminos ca soarele.

În cele din urmă, mi-a spus să deschid ochii și, când i-am deschis, a fost ca și cum m-aș fi trezit: mi-am dat seama că stătuseră în genunchi, pe rogojină, vreme de patru ore. Am încercat să mă ridic și în acea clipă m-a copleșit o durere cumplită – circulația sângelui fusese perturbată și, practic, nu-mi puteam mișca picioarele.

Călugărul mi le-a masat până când sângele a început să circule normal, apoi a plecat. După această experiență în-am dus de multe ori la templul Yogananda, din Los Angeles. Călugărul a încercat să mă convingă să mă convertesc, dar nu a reușit: credința mea creștină era prea puternică.

Atunci, însă, mi-am dat seama pentru prima oară că artele marțiale implică ceva cu mult mai mult decât aspectul fizic, iar conștientizarea acestui lucru a însemnat un punct de cotitură în viața mea. Am discutat cu mulți oameni despre călugărul acela, precum și despre „al treilea ochi”, însă de la niciunul dintre ei nu pot spune că am primit vreo explicație satisfăcătoare.

Era, totuși, prima mea experiență Zen și, așa ciudată cum a fost, mi-a trezit curiozitatea. Aceasta s-a întâmplat în urmă cu peste treizeci de ani; între timp, înțelegerea mea în ceea ce privește „partea nevăzută” a artelor marțiale a sporit considerabil. În ultimă instanță, ideea celui de-al treilea ochi mă ajută la pătrunderea în Zen, din moment ce Zen-ul este un alt mod de a vedea – s-ar putea spune, un mod de a vedea cu ochii închiși.

În cartea de față, mă voi referi la ceea ce am văzut și am înțeles privind prin Zen. Voi vorbi despre viața mea și despre viața oamenilor pe care i-am cunoscut, despre experiențele adevărate legate, într-un fel sau altul, de Zen sau care, interpretate în termenii Zen-ului, capătă un înțeles special. Multe dintre istorisirile provin din experiența mea de practicant al artelor marțiale, pentru că artele marțiale și Zen-ul sunt stâns legate între ele. Am ajuns la Zen prin intermediul artelor marțiale, pornind de la acel călugăr înveșmântat în rasa lui de culoarea șofranului; totuși trebuie să subliniez faptul că studiul acestor arte nu este singurul fel de a accede la înțelegerea Zen-ului.

Unii găsesc Zen-ul dintr-odată – la urma urmei, în forma sa cea mai pură, Zen-ul este, de obicei, perceput nu numai drept o „iluminare”, ci și drept „iluminarea bruscă”, ceva ca o trezire dintr-un somn adânc sau dintr-o adâncă „rătăcire”, adică o desprindere din încâlceala superficială a angrenajelor vieții curente. Povestirile despre adepții sau experții Zen care au izbutit să atingă asemenea iluminări sau să trăiască asemenea deșteptări neașteptate sunt citite cu interes și spun multe, nu doar despre Zen, ca atare, ci și despre ceea ce înseamnă Zen-ul astăzi și despre cum anume se poate încadra el în lumea în care trăim. Căci încadrarea este cu totul și cu totul reală. Există oameni care au trăit iluminarea în timp ce mergeau la serviciu, într-un autobuz aglomerat, alții, în timp ce se bărbiereau, dimineața, sau când își luau ziarul.

Iluminarea este un lucru real și ne stă la îndemână tot timpul – în oric clipă, ne putem trezi din modul nostru obișnuit de a percepe realitatea curentă, deschizând ochii către o cu totul altă percepție a ei.

Chuck Norris, Iluminarea nu schimbă nimic, decât perspectiva din care privim lucrurile, dar această schimbare ne transformă total și Gefinitiv.

Nu știu cum este să trăiești iluminarea totală; eu am avut parte doar de străfulgerări, și tocmai aceste crâmpoale le ofer aici. Ele reprezintă deschideri către ceea ce se întâmplă cu adevărat în viață, propuneri pentru a înțelege, în fine, sensul succesului și al fericirii și pentru a deveni conștient de ele atunci când le întâlnești. Citind cartea de la un capăt la celălalt, ar trebui să dobândești o idee mai clară despre Zen și despre felul cum acest tip de gândire îți poate îmbunătăți viața, ar trebui să devii capabil să-ți asumi pe deplin trăirea a primilor pași către o și mai mare conștiință a sinelui. Cu întreaga sa putere și înțelepciune venind dintr-un trecut îndepărtat, Zen-ul

vrea să te găsești pe tine însuși. Zen-ul ține morțiș ca tu să fii fericit și mulțumit de viața ta. Iluminarea reprezintă țelul și viitorul – dar însăși hotărârea de a păși pe această cale, de a te întoarce în direcția corectă, poate avea un impact puternic asupra prezentului, asupra felului cum îți vei trăi fiecare clipă din viață de acum înainte.

Nu încape îndoială că Zen-l își poate găsi aplicare în viața oricărui om – oricine, oriunde, poate pătrunde pe teritoriul său – și sunt convins că a-l aplica înseamnă întotdeauna un lucru folositor, întrucât Zen-ul începe și se termină pe planul cel mai omenesc, cu modalitatea în care oamenii gândesc despre ei înșiși și despre semenii lor. Prima hotărâre este cea de a te lăsa ajutat de Zen, de a lăsa Zen-ul să facă ceea ce a fost el conceput a face. Acest lucru nu este deloc dificil. Nu ai nevoie de nimic și de nimeni: ajunge să te decizi să începi.

Esențial este să privim Zen-ul cu o minte deschisă, fără idei preconcepute, cu acea tradițională ironie Zen; pot spune chiar că unul dintre scopurile Zen-ului este de a deschide mintea. Acesta este Zen-ul: ideile se răsucesc și se întorc în ele însele. Ca să scot în evidență acest aspect, am introdus în carte câteva dintre povestirile și aforismele mele preferate: cele mai multe sunt străvechi, altele nu sunt altceva decât niște prelucrări moderne ale unor istorisiri din trecut.

În ciuda faptului că multe dintre aceste crâmpoșe de înțelepciune Zen conțin adevăruri despre viață, scopul includerii lor aici nu este didactic, cel puțin în sensul obișnuit conferit respectivului termen în lumea noastră apuseană. La drept vorbind, în primul rând, este important să se înțeleagă că la întrebările Zen nu există răspunsuri corecte și răspunsuri greșite. Rostul acelor povestiri și aforisme este să te determine să-ți pui mintea la contribuție, să o faci să lucreze, tot așa cum, practicând un exercițiu fizic, îți faci corpul să lucreze. Dacă te vei ocupa un timp îndeajuns de lung cu lămurirea unora dintre acele probleme Zen care nu au un răspuns „corect”, vei descoperi că ai devenit capabil să-ți faci mintea să se miște pe noi făgașe și că ajungi treptat să stăpânești puteri noi, în stare să-ți extindă orizonturile mentalului.

Unul dintre aspectele pe care le prețuiesc în chip deosebit este acela că Zen-ul ne învață că nu suntem singuri. În fond, năzuim cu toții spre același lucru, fie că îl numim „iluminare”, „fericire” sau „iubire”. Prea mulți dintre noi își petrec viața întreagă așteptând ca acel lucru să li se întâmple

— Nu aceasta este calea Zen. Zen-ul înseamnă întotdeauna acțiune, înseamnă a face tot ceea ce este necesar și drept astfel încât oamenii să aibă parte de o viață împlinită. În Zen cu toții ne înrudim într-un anumit fel.

Ca să scriu cartea aceasta, a trebuit să-mi trec în revistă viața. Am ajuns să-mi dau seama că, deși multe dintre acțiunile care m-au adus aici mi se par, din perspectiva prezentului, a fi fost inevitabile sau chiar previzibile, adevărul este că, la timpul respectiv, fiecare dintre ele ar fi putut căpăta un alt curs. Uneori, trăiam o senzație stranie, ca și când acul busolei s-ar fi învârtit în permanență, silindu-mă să-mi stabilesc, într-un fel sau altul, propriul meu Nord. În paginile de față, încerc să arăt cum am descoperit eu

Zen-ul și cum l-am aplicat la situațiile concrete e viață, fără să am ambiția de a determina pe cineva să facă la fel ca mine, să apuce pe drumul pe care l-am urmat eu, sau măcar să privească Zen-ul în modul în care îl privesc eu. Mai curând, i-aș sfătui pe cititorii mei să meargă înainte pe calea Zen pe care și-o croiesc singuri, începând chiar în clipa aceasta.

Sunt un om al zilelor noastre, și nu un maestru Zen, dar le ofer tuturor această carte, cu credința că-i va ajuta și pe alții să aplice Zen-ul, sau măcar înțelepciunea care se află la baza Zen-ului, în împrejurările vieții reale. O astfel de aplicare trebuie să fie subtilă și, desigur, numai o problemă de interpretare. În general, cărțile despre Zen sunt considerate inutile – potrivit acestei concepții Zen-ul n-ar putea fi înțeles din afară, din punctul de vedere al unui observator, indiferent cât de dornic ar fi observatorul respectiv să învețe ceva.

În principiu, aș fi tentat să fiu de acord cu această părere. Atunci când un occidental este confruntat cu o adevărată experiență Zen, senzația cu care rămâne este de confuzie, dacă nu chiar de descumpănire. O ceremonie a ceaiului poate fi un fapt Zen, la fel ca și realizarea unui aranjament floral, a unei caligrame sau tirul cu arcul.

Dar, ce se întâmplă, de fapt? Maestrul ceremoniei ceaiului pare să nu mai ajungă să-l toarne; cel care aranjează florile pare să depună mai mult efort pentru a desface firele buchetului; cail graful își dedică partea cea mai însemnată a energiei sale pregătirii diferitelor pensule; mai mult chiar, cu toate că arcașul face mișcări convingătoare cu arcul său, el pare să fi uitat complet de nevoia de a-și ochi ținta, făcându-te să crezi că nici măcar nu-i pasă dacă o atinge sau nu. Dar de atins, o atinge, la fel cum, în cele din urmă, caligraful creează o pagină frumoasă și armonioasă. A învăța să privim fiecare dintre aceste arte – este și cazul artelor marțiale – ca pe niște ceremonii înseamnă a începe să le înțelegem. A ajunge să vedem, dincolo de latura ceremonială, exercițiul și devotamentul, respectul și disciplina, care fac posibilă practicarea unei asemenea arte, înseamnă a atinge o înțelegere încă și mai profundă.

Ținta concretă a arcașului și tușa rapidă a caligrafului par a nu avea nici o legătură între ele sau cu viața noastră de zi cu zi, dar Zenul, care dă putere interioară acestor mișcări, care le face posibile, poate fi aplicat oriunde și de către oricine dorește să-și dezvolte tainica putere lăuntrică – puterea aceea pe care o are fiecare dintre noi.

**POȚI AJUNGE ACOLO PLECÂND DE AICI.**

Dacă nu schimbăm direcția în care înaintăm, sunt toate șansele să ajungem în locul către care am pornit.

Proverb chinez.

Nu m-am supus niciodată psihanalizei, dar îmi închipui că, dacă aș face-o, probabil că psihiatrul ar începe cu amintirile vârstei celei mai timpurii. În acest caz, ar fi la fel de uimit pe cât sunt și eu de cursul pe care l-a luat viața mea. Am crescut într-o căsuță acoperită cu șindrilă, așezată la periferia orașului Wilson, din Oklahoma – un orașel de preerie dintr-o zonă cu relief plat, plină de praf și secetoasă, în care trăia o populație de aproximativ o mie

de suflete. Wilson se află la câțiva kilometri la est de granița statului Texas și este înconjurat din toate părțile de sărăcie și dezolare. Când cei de prin partea locului vorbeau despre plecarea din Wilson către vreo regiune mai bogată, răspunsul pe care îl primeau, de obicei, era că „de aici nu ai cum să ajungi acolo”. Indiferent ce s-ar spune, însă, eu însumi reprezint cea mai clară dovadă că și plecând de „aici”, se poate ajunge la orice „ac 1 o „ o.

, Ca puști, împărțeam salteaua umplută cu paie, întinsă direct pe podea, cu fratele meu mai mic, Wieland, iar mama ne îmbăia pe amândoi odată, într-o cadă de tablă galvanizată. Closetul nostru era afară, în curte. Așa de nesuferit îmi era locul acela, încât preferam să merg pe jos peste trei kilometri, până la casa mătușii. Îmi amintesc cum călăream, sus, pe umerii tatei și priveam în depărtare River și Texas. El era ocupat să pună undițele – cred că în clipa aceea eram fericit, fiindcă aceasta este una dintre puținele amiriții vii și plăcute din vremea pe care mi-am petrecuto cu el. Când 'l'etrăiesc scena aceea, mi se pare că seamănă cu o imagine de film: tatăl și fiul, pe malul unui râu, cu undițele aruncate peste luciul apei – imaginea perfectă a unității unei familii. Acum am și eu, la rândul meu, copii și știu ce înseamnă să fii tată. Îmi amintesc că, atunci când erau mici, i-am ridicat și eu și i-am așezat pe umeri – probabil că și ei, aidoma mie, odinioară, se simțeau în al nouălea cer. Presupun că, la fel ca și mine la vârsta lor, credeau că, într-o zi, vor ajunge tot atât de înalți sau chiar mai înalți decât tatăl lor. A călări pe umerii tatălui este o modalitate de a-ți măsura viitorul și de a-ți face o idee în privința staturii pe care o vei avea ca om.

Din păcate, însă, tatăl meu nu prea constituia prototipul unui bun om și puținele mele amintiri plăcute despre el sunt aproape cu totul acoperite de celelalte, în care apărea venind acasă beat sau în care nu apărea deloc, fiindcă avea obiceiul să lipsească ori de câte ori ar fi fost nevoie de el.

Din cel de-al doilea Război Mondial, tata s-a întors cu un picior bolnav și a căzut în darul beției, care avea să-i aducă și moartea. El nu a întruchipat un model vrednic de a fi urmat, însă mama a compensat din plin această lipsă. Forța lăuntrică și înțelepciunea ei simplă mi-au format caracterul. Credea în hotărâre și în răbdare: hotărârea de a reuși în tot ceea ce vrei să faci în viață și răbdarea de a continua să-ți păstrezi hotărârea până când îți atingi scopul propus. Mama nu știa nimic despre Zen, probabil că nici nu auzise de așa ceva, dar avea o filosofie practică, a ei – adică tocmai ceea ce este Zen-ul. În afară de mama, modelele mele erau cowboy-ii – eroii filmelor pe care le vedeam la cinematograful din Wilson. Când mama își putea permite să cheltuiască bani pe bilete, acolo îmi petreceam cele mai multe dintre după-amiezele de sâmbătă. Vedetele western-urilor erau Gary Cooper, John Wayne, Randolph Scott și Joel McCrea, bărbați care îmi ofereau cu prisosință exemple pozitive de comportare frumoasă și corectă. De fiecare dată când ieșeam din cinematograful, îmi simțeam forțele sporite, nutriend mai mult decât oricând convingerea că astfel de oameni existau, și eram, totodată, însuflețit de visul că, într-o bună zi, aveam să ajung să semăn cu ei. Astăzi, unii îi dezaprobă pe acei eroi de demult și-i consideră demodați, dar adevărul este că ei aveau mul! E de oferit unui puști dornic să-și însușească o serie de lecții de viață. În

toate filmele, comportamentul lor respecta întru totul „Codul Vestului”, altfel spus, valorile loialității, prieteniei și corectitudinii. De la ei am învățat că nu trebuie să fiu egoist, că trebuie să fac ceea ce este drept, chiar dacă aceasta înseamnă să-mi asum un mare risc.

Peste ani și ani, mi s-a întâmplat să mă gândesc din nou la eroii aceia de western, când încercam să-mi dau seama ce personaj aș fi dorit să încamez ca actor, dar atunci, copil fiind, nu eram altceva decât un spectator care trăia aventura, substituindu-se eroilor ei.

La școală, eram timid și retras: de obicei, dacă știam că urma să-mi vină rândul să recit ceva în fața clasei, găseam o scuză și lipseam. Cu toate că nu eram un elev mai slab decât media, iar la sport eram destul de bun, nu țineam să ies în evidență, deși visul meu nu mă părăsea niciodată: să fiu asemenea unuia dintre eroii de pe ecranul cinematografului. Eram foarte săraci, iar tata își schimba slujbele atât de des, încât până am ajuns să împlinesc cinsprezece ani, ne-am mutat de vreo treisprezece ori. O vreme, a fost șofer pe un autocar al companiei Greyhound, apoi pe un camion; în cele din urmă, și-a găsit un post mărunț la compania Bethlehem Steel din Hawthorne, în California, unde am locuit toți patru într-o rulotă lungă de șase metri, parcată pe un teren din spatele casei mătușii mele. Rulota aceea răsărea în mijlocul câmpului aidoma unui deget bandajat. Atât de săraci eram, încât, odată, când eram în clasa a cincea și profesorul a vrut să ne măsoare înălțimea, mi-a fost rușine să-mi scot ghetele din cauza găurilor mari din șosete. Mai târziu, în liceu, găsisem o fată care îmi plăcea, dar când mi-a cerut s-o prezint mamei, am preferat să. Mă despart de ea decât s-o las să vadă unde și în ce condiții trăiam. În acea perioadă, nu aspiram către o existență bună sau, măcar, ceva mai bună decât cea pe care o cunoșteam direct, în ciuda faptului că mama repeta în permanență că cei doi frați ai mei și cu mine eram în stare să realizăm în viață orice ne-am fi propus, dacă avem răbdare și muncim din greu. Încă mai visam ca, mai târziu, să semăn cu unul dintre eroii mei favoriți, cowboy-ii; să-mi modelez comportamentul după al lor; numai că, pe atunci, nu știam că voi deveni și eu un astfel de erou, într-o bună zi. În 1956, când aveam șaisprezece ani, părinții mei au divorțat, iar peste mai puțin de un an, mama s-a recăsătorit. Noul ei soț era George Knight, un șef de echipă de la Northrop Aircraft, unde lucra și ea. Cu toate că George mai avea trei copii, s-a purtat cu noi extrem de frumos, socotindu-ne pe toți o singură familie. Aveam, în fine, un tată care să reprezinte un model pentru mine. Ca atare, am început și eu să ies din cochilie, să mă gândesc la faptul că, poate, cine știe, mi se oferea totuși o șansă de a-mi schimba drumul vieții.

După școală și în zilele de sâmbătă lucram la împachetat, în magazinul lui Boy, dar imaginea pe care mi-o croisem despre mine era tot aceea bazată pe filmele pe care le văzusem în copilărie, în Oklahoma: voiam să mă fac polițist. Cu gândul acesta în minte, după ce am terminat liceul, m-am înrolat în aviație, ca să pot intra în poliția militară și să capăt ceva experiență în activitatea polițienească. Aviația m-a trimis în Coreea și astfel, la vârsta de optsprezece ani, lăsasem să mă aștepte o soție și un viitor nesigur.

Privind în urmă, îmi dau seama că acela a însemnat punctul de cotitură din viața mea, pentru că tocmai când mă aflam la Osan, în Coreea, am început să studiez arte marțiale. Pentru prima dată, îmi puteam vedea măcar o parte din visul copilăriei pe cale de a deveni realitate; ca atare, aveam o sete devoratoare de a învăța ceva, deși pe atunci nu-mi dădeam seama încotro urmau să mă conducă aceste lucruri. Dar, după cum spun maestrul Zen, cea mai lungă călătorie începe cu un prim pas – astfel, pe neștiute, făcusem acel prim pas din călătoria spre viitor.

La început, nu mă interesa altceva decât să deprind acele tehnici care m-ar fi ajutat în munca mea de polițist militar. La plecarea din Coreea, dețineam centura neagră în tae kwon do, o artă marțială coreeană, și întâia oară în viață aveam încredere în capacitatea mea de a duce ceva până la capăt: în sfârșit, reușisem singur, într-o încercare cu adevărat dificilă, iar respectul față de propria-mi persoană avusese de câștigat.

După demobilizarea din aviație, a trebuit să dau piept cu realitatea concretă, văzându-mă pus în situația de a-mi întreține familia – fiul meu Mike s-a născut în octombrie 1962. Așa că mi-am luat singura slujbă pe care puteam s-o capăt și am început să lucrez ca funcționar de registratură la compania Northrop, pentru un salariu de două sute patruzeci de dolari pe lună. Dar tot mai visam să-mi schimb cursul vieții.

Ca să-mi mai rotunjesc veniturile, m-am apucat să le predau karate fraților și prietenilor mei, în curtea din spatele casei părinților. În scurt timp, printre vecini s-a răspândit vestea că orele mele sunt amuzante și că lecțiile de autoapărare pot să prindă bine în lumea în care trăim. Ca să-mi fac un nume, și poate și ca să-mi atrag mai mulți cursanți, am început să particip, cu succes, la competițiile de karate organizate pe teritoriul statului și, mai târziu, în toată țara. Așa cum sperasem, după ce mi-am câștigat o bună reputație ca luptător de

karate, școala mea a prins și ea să prospere. Curând, am ajuns să am destui elevi ea să mă hotărâsc să deschid mai multe școli.

Pe măsură ce aveam din ce în ce mai mult succes în competițiile de karate, îmi dădeam seama că, pentru a deveni campion – fapt ce mi-ar fi adus un și mai mare număr de elevi – era nevoie să știu cât mai multe lucruri. Prin urmare, am început să studiez și să fac schimb de idei cu maestrul care a activat pe Coasta de Vest și cu cei pe care îi întâlneai la competiții. Și acest lucru a reprezentat un pas important, pentru că loviturile cu picioarele și cu brațele – detalii de tehnică – nu au constituit decât o mică parte din ceea ce am învățat. Treptat orizontul meu se lărgea, deveneam conștient de posibilitățile mele – nu era vorba numai posibilitatea de a duce o viață mai bună, ca persoană, ci și de a lua parte mai activ la viața celor din jur. În acest sens, un aspect determinant l-a constituit Zen-ul, pentru că, în timpul acestor ani de studiu, am ajuns să înțeleg că dincolo de fiecare artă marțială se află o filosofie, de obicei Zen sau înrudită cu Zen-ul.

Filosofia este o parte integrantă a procesului de învățare.

Învățarea este o experiență subtilă și gradată, întrucât a învăța cu adevărat o artă marțială presupune a-ți folosi în egală măsură atât mintea,



cât și corpul. Veritabilele cursuri de arte marțiale nu-ți arată cum să dai cu piciorul sau cu pumnul, ci, mai degrabă, cum să atingi calma stăpânire de sine, care este generată de împăcarea cu tine însuși, de autocunoaștere și de conștientizarea țelului pe care speri să-l îndeplinești, ca și a mijloacelor de a-l îndeplini.

Nu pot să trec în revistă etapele și evenimentele care mi-au jalonat viața, fără a menționa moartea fratelui meu, Wieland, căzut pe câmpul de luptă în Vietnam, în iunie 1970. Wieland îmi fusese cel mai bun prieten, cu care împărtășeam visele de viitor – un viitor pe care el nu îl va mai avea niciodată. Mai mult decât orice alt eveniment, dispariția lui m-a făcut să devin conștient nu numai de responsabilitățile pe care le aveam față de obiectivele proprii, ci și față de speranțele și sentimentele ființelor din jurul meu, ale membrilor familiei și, să vă spun drept, ale celorlalți oameni din țara aceasta. Moartea lui Wieland mi-a impus conștientizarea realităților contemporane ale țării în care trăim și ale epocii noastre. Fratele meu a murit luptând pentru țară, în conformitate cu valorile și ideile în spiritul cărora am fost crescuți amândoi. Aceste valori și idei au un sens temeinic și își află o aplicare reală în viață. Fără îndoială, știusem acest lucru dintotdeauna, însă moartea lui Wieland m-a determinat să-mi înfrâng timiditatea mea obișnuită și să ies în față. În perioada când am ajuns să joc în filme, reușisem, ținând cont de eroii mei din western-urile copilăriei, să-mi conturez în minte tipul de personaj pe care doream să-l interpretez.

Alesesem un anumit gen de erou tocmai pentru a transmite, prin intermediul lui, și altora acele valori și idealuri.

Artele marțiale nu reprezintă altceva decât unul dintre aspectele caracteristice acestui erou – un vehicul al unei acțiuni incitante, care are menirea de a dinamiza scenariul. Totuși, practicantul acestor arte, mai are, ca erou, și alte lucruri de oferit: o filosofie a vieții, care cuprinde un cod comportamental și de îndatoriri morale față de semenii. John Wayne și ceilalți westmen-i aveau o concepție fermă în privința binelui și răului, precum și mijloacele de a o aplica, adică bravura și priceperea de a mânui armele. În zilele noastre, eroii au nevoie de aceleași calități, dar există și unele deosebiri. În scena de luptă finală a unui film contemporan de arte marțiale, toate armele – pistoale, sau săbii, sau oricare ar fi ele – sunt date la o parte, adversarii urmând să se lupte cu mâinile goale. Îmi place simbolul pe care-l sugerează acest fapt, pentru că, în ultimă instanță, așa și nu altfel trebuie să înfruntăm cu toții problemele care ne înconjoară – iar o dată ce am rămas cu mâinile goale, soarta luptei este hotărâtă de ceea ce avem în minte.

#### ZEN-UL SE AFLĂ ACOLO UNDE IL GĂSEȘTI.

Un tânăr a venit la un maestru Zen și l-a întrebat: „Am venit aici să găsesc Adevărul. De unde pot să pornesc pentru a pătrunde în Zen? Tă. La rândul lui, maestrul l-a întrebat: „Auzi murmurul izvorului de pe munte? U. „Da, îl aud”, a răspuns tânărul. „Poți să pătrunzi în Zen pornind chiar de acolo”.

Eu am început să pătrund în Zen pornind din Oklahoma; prin asta, vreau să spun că m-am născut cât se poate de departe de orice mănăstire

Zen. Am crescut în preajma unor oameni care aveau mai multe lucruri în comun cu povestirile lui Mark Twain decât cu spusele lui Confucius. De Zen nu am auzit până ce m-am înrolat în aviație și am ajuns în Coreea. La început a fost numai un nume, iar mai târziu, atunci când am reușit să înțeleg câte ceva din sensul său, nu mi-a trecut niciodată prin minte să mă așez sub zidurile vreunei mănăstiri și să aștept să fiu primit acolo. Nu m-am gândit la așa ceva pentru că, în vreme ce deprindeam înțelesul Zen-ului, mi-am dat seama că, de fapt, tocmai pătrundeam în el.

Adevărul este că a pătrunde în Zen poate fi un lucru dificil, dacă nu chiar imposibil, în condițiile în care prcurgi un drum greșit. Dacă te prezinți la poarta unei mănăstiri Zen din Japonia și ceri să fii inițiat, vei fi respins - poate, în mod politicos, poate altfel. Ți se va spune că școala este deja supraaglomerată și că nu mai există nici un loc disponibil. Sau că școala este săracă și nu își poate permite să mai ia un alt discipol. Sau orice altceva. Singura certitudine este că nu vei fi lăsat să-i treci pragul. În orice caz, nu imediat și, probabil, nu în prima zi. Acest refuz de la poartă face parte din tradiție. De fapt, este prima lecție de Zen, iar scopul ei este îndepărtarea celor care nu au o adevărată chemare. Dar aspirantul la inițiere are mai multe de îndurat decât simpla așteptare în fața porții. Cel mai adesea, se confruntă cu agresivitatea verbală a călugărilor: „Cum, tot aici ești? Nu ți-am spus să pleci? Pleacă!”, precum și cu lipsa hranei și a apei.

Dacă, însă, ai așteptat afară un timp destul de îndelungat, suportând ceasuri întregi ironiile și foamea, probabil că, într-un târziu, vei fi invitat să intri. Dar ce se va întâmpla după ce vei ajunge înăuntru? Ți s-ar putea spune să te așezi într-un colț, în care caz te vei vedea părăsit și ignorat de toți. Sau ți s-ar putea repartiza o corvoadă, ceva ce nu ai mai făcut în viața ta - să tai surcele, să aprinzi focul la cazanul de baie, să repari țigla de pe acoperiș - fără să ți se dea nici măcar o indicație care să te ajute să afli, de pildă, ce unelte îți trebuie pentru aceasta. Cel mai probabil este că ți se vor da de făcut trei sau patru treburi în același timp, fără să ți se spună nimic despre scule sau despre ordinea în care trebuie să te achiți de corvezi. Nici o îndrumare și nici un fel de ajutor.

Așa ar putea începe inițierea în Zen. Cu siguranță că aceștia au fost primii pași în cazul unor discipoli din trecut - ulterior, mulți dintre ei au scris despre experiența respectivă. Îmi amintesc ceea ce povestea cineva - un bărbat care a devenit maestru Zen clebru și care fusese, Lăsat să aștepte în frig și ploaie, timp de trei zile. Când, mai târziu, în decursul vieții, se gândea la cele întâmplate atunci, nu le mai percepea ca pe un act de cruzime, ci ca pe unul de compasiune. Dacă acei călugări de la poarta mănăstirii i-ar fi strâns imediat mâna cu codialitate, dacă l-ar fi bătut pe umăr, l-ar fi luat înăuntru și i-ar fi oferit o ceașcă de ceai, ar mai fi reușit ei oare să-l pregătească pentru viață? L-ar fi ajutat oare să atingă iluminarea? Pentru cei din exterior, sistemul Zen pare complet rece și lipsit de sentiment. Pentru cei care au pătruns în interiorul său, fie că au intrat pe poarta din față, fie pe calea izvorului de pe munte, el este corect și plin de omnie - covârșitor de corect și de plin de omenie.

Întotdeauna, m-a frapat puternica asemănare între primii pași în Zen și viața însăși. Dacă vrei cu adevărat ceva, trebuie să-ți urmărești visul prin propriile tale puteri și cu toată dârzenia: nimeni nu-ți dă nimic de-a gata, iar dacă șovăi sau ai îndoieli, este cât se poate de sigur că vei da greș. Și ce altceva ar putea semăna mai bine cu viața decât să te găsești în situația de a da piept cu o serie de probleme pentru care trebuie să-ți asumi răspunderea, fără a fi primit dinainte vreo pregătire, vreo îndrumare sau vreun ajutor? Și nu de puține ori, în viață, descoperi că te afli afară, în ploaie, singur și ignorat de toți.

GUSTUL ZEN-ULUI.

Suntem ceea ce gândim:

Totul în noi izvorăște, Din gândul nostru.

Cu gândul nostru creăm lumea.

Buddha.

Zen-ul este răspândit peste tot în Orient, mai ales în China și în Japonia. Se spune că poezia, caligrafia și artele plastice din aceste țări reflectă Zen-ul, la fel cum acesta stă la baza artei aranjării florilor, a grădinăritului peisagistic – acele celebre grădini din nisip și pietre – a tirului cu arcul și la baza celor mai multe aspecte ale vieții de zi cu zi, între care ceremonia ceaiului. Desigur, găsim Zen-ul integrat artelor marțiale orientale, el nefiind numai un sistem filosofic, dar cuprinzând totodată și îndrumări ce te ajută să-ți trăiești viața așa cum trebuie. A ști unde se presupune că se află Zen-ul nu-ți este de folos ca să-l găsești sau să-l înțelegi, pentru că, de îndată ce începi să-l cauți, acesta dispare și devine ceva atât de nebulos, încât nimeni nu mai este în stare să spună ceva despre el.

Scrisul unei poezii, pictatul, caligrafia, amenajarea unei grădini și chiar gesturile rituale ale ceremoniei ceaiului au un punct de plecare comun: disciplina. Numai că Zen-ul reprezintă cu mult mai mult decât atât. Unul dintre preceptele mele preferate spune că gustul Zen-ului este același cu gustul ceaiului. Este un percept Zen caracteristic, înșelător de simplu, însă în stare să sugereze interpretări diferite.

Gustul Zen-ului seamănă cu cel al ceaiului pentru că stimulează corpul în felul în care o face ceaiul: îți limpezește mintea și te trezește. Te trezește către tine însuși și către ceea ce este în jurul tău. Astfel gustul Zen-ului înseamnă o mai profundă stare de conștientizare, grație căreia ajungi să-ți dai seama de frumusețea și simplitatea ce se află până și în lucrurile cele mai obișnuite.

Povestirile și aforismele Zen, majoritatea străvechi și transmise din generație în generație, ne oferă, într-o anumită măsură, posibilitatea de a ne apropia de înțelesul adevărat al Zen-ului, fiindcă aruncă asupra lui o lumină indirectă. Una dintre istorisirile mele preferate – probabil datorită faptului că sunt un practicant al artelor marțiale – are drept erou un tânăr care dorea să învețe arta luptei cu sabia.

Acesta a pornit spre munți, unde un bătrân maestru al sabiei se retrăsese să-și trăiască ultimii ani într-o colibă. Maestrul a primit să-l ia ca discipol, iar tânărul a rămas să locuiască pe munte, alături de el.

Încă de la început, maestrul a găsit ce să-i dea de lucru discipolului: la pus să adune găteje, să spargă lemne, să facă focul, să fiarbă orezul, să aducă apă de la izvor, să dea cu mătura prin casă, să curețe grădina și câte și mai câte. Astfel, au trecut zile și săptămâni, dar maestrul nici măcar nu aducea vorba despre săbii sau despre dueluri; în schimb, dimineață după dimineață, discipolul o lua de la capăt cu lungă lui

listă de corvezi. În cele din urmă, acesta s-a săturat s-o facă pe argatul.

Și să nu învețe nimic despre arta luptei cu sabia. Prin urmare s-a apropiat de maestru și i-a cerut să-i dea învățătura pentru care venise până acolo. Maestrul a acceptat, iar discipolul s-a întors din nou la corvezile lui.

Dar lecțiile începuseră. Dis-de-dimineață, tocmai când discipolul se apuca să gătească orezul, maestrul s-a ivit pe neașteptate în spatele său, și i-a ars o lovitură cu sabia de lemn, apoi a dispărut fără să scoată un cuvânt. Mai târziu, tânărul a început să măture prin casă. La un moment dat, exact când se aștepta mai puțin, s-a trezit iarăși cu maestrul lângă el, a încasat încă o lovitură de la acesta, după care bătrânul a dispărut din nou. Lucrurile s-au desfășurat după același tipic în tot restul zilei și în zilele următoare. Indiferent ce făcea, discipolul nu se putea simți liniștit, știind că în orice clipă maestrul își poate face apariția și îl poate lovi cu sabia sa de lemn. Și așa au trecut câțiva ani – cel puțin, așa spune povestea în varianta care îmi place mie, cea a lui D. T. Suzuki. În cele din urmă, discipolul a învățat să evite loviturile maestrului, indiferent din ce direcție ar fi venit ele.

Tânărul avea sentimentul că reușise să dobândească ceva învățătură, dar maestrul nu era încă pe deplin mulțumit de el.

Într-o dimineață, discipolul și-a zărit maestrul gătindu-și la foc niște legume și s-a hotărât pe loc să inverseze rolurile: și-a ales un băț mai mare și s-a strecurat în spatele bătrânului. Când acesta s-a aplecat peste vasul de pe foc, tânărul a ridicat bățul și l-a repezit asupra maestrului, care, cât ai clipi, a înhățat capacul vasului, l-a răsucit și l-a

folosit drept scut. Atunci a fost momentul în care discipolul a avut una dintre acele intuiții fulgurante ce au făcut faima Zen-ului: a înțeles unul dintre secretele artei luptei cu sabia, cel care spune că ascuțirea simțurilor trebuie dezvoltată până la punctul în care omul poate anticipa atât mișcarea, cât și gândirea. Totodată, tânărul a mai înțeles și faptul că mintea trebuie să rămână în permanență deschisă, pregătită să învețe în orice clipă lucruri noi. Abia atunci, pentru prima dată, învățacelul a fost în stare să priceapă și să aprecieze din adâncul inimii bunătatea maestrului său.

Învăța o artă marțială, oricare ar fi ea, înseamnă memorarea pas cu pas și perfecționarea mișcărilor și tacticilor aferente; totuși, nici cea mai fantastică dibăcie tehnică nu este de ajuns pentru a crea un Mare Maestru. La urma urmei, tehnicile nu au nici o semnificație dacă nu sunt aplicate unei minți receptive față de utilizarea lor. Maestrul sabiei și-ar fi putut învăța discipolul cum să țină arma, unele tehnici ale jocului de picioare, parările și atacurile, dar asemenea lecții ar fi fost deșarte, lipsite de sens.

În schimb, bătrânul l-a deprins pe tânăr să-și creeze starea mentală necesară unui mare luptător cu sabia, starea mentală în care luptătorul este

în armonie deplină cu cele din jur, pregătit să reacționeze în orice moment. Celelalte lecții puteau să mai aștepte, pentru că discipolul învățase ceva din ceea ce s-ar numi arta Zen a luptei cu sabia.

#### VICTORIA PRIN CEDARE.

Pentru prima oară am văzut jujitsu (cu toate că, la vremea aceea, nu știam ce anume este), în filmul intitulat Gândește iute, domnule Mata, cu Peter Lorre în rolul unui om de afaceri și detectiv particular

implicat în rezolvarea unui caz de contrabandă. Într-una dintre secvențe, micuțul domn Mata (Lorre) a aruncat peste umăr, cu o ușurință remarcabilă, aproape magică, un adversar mătăhălos. Din ziua aceea, mi-am impus să vizionez toate cele șapte filme care alcătuiau seria dedicată aventurilor domnului Moto, așteptând cu mare nerăbdare obligatoria scenă în care eroul, fără vreun efort aparent, dădea de pământ cu câte o namilă. Niciodată nu am fost dezamăgit, întotdeauna însă am fost uluit. După ani și ani, în timpul antrenamentelor de bază din infanterie, am descoperit că ceea ce făcea domnul Moto se chema jujitsu și era o străveche artă marțială japoneză, care îi putea oferi unei persoane de statură mică un avantaj decisiv în confruntarea cu un adversar mult mai corpulent. Esența jujitsu-lui tradițional constă în folosirea energiei adversarului și a forței de care acesta dispune. Expertul în jujitsu este o ființă la fel de evanescentă ca și adevărul din Zen: el trebuie să se transforme într-un koan, într-o enigmă care se sustrage dezlegării pe măsură ce cauți s-o

— Dezlegi. Pe scurt, el trebuie să fie asemenea apei care se scurge printre degetele celui care vrea s-o păstreze în căușul palmei, fiindcă în clipa când degetele încearcă s-o rețină, apa se prelinge nu prin forța ei proprie, ci datorită presiunii ce i se aplică.

După cum spune legenda, jujitsu a fost descoperit de un om care privea cum cade ninsoarea pe ramurile copacilor. Pe cele rigide, zăpada se adună, până când, copleșite de greutatea ei, crengile nu mai rezistă și se rup, în timp ce rămurelele subțiri și flexibile pur și simplu se dau bătute, lăsând să cadă zăpada de pe ele fără a se frânge sau îndoi.

Până de curând, jujitsu, care se presupune a fi cea mai veche artă marțială (datând din perioada numită Edo a istoriei japoneze), fusese dat uitării, eclipsat de alte arte de luptă asiatice, aflate în plină dezvoltare. Acum, el a ajuns pe primul plan datorită rătăcirii

diferiților luptători din familiile braziliene Gracie și Machado, care au reușit să făurească un stil combativ formidabil. Acest stil și-a câștigat o faimă binemeritată prin aparițiile lor în The Ultimate Challenge (Ultima provocare), o emisiune de televiziune în care o serie de practicanți ai artelor marțiale din lumea întreagă, fiecare cu stilul său unic, se întrec într-o competiție sistem turneu, iar învingătorul trebuie să lupte cu unul dintre membrii familiei Gracie. Până acum, nu s-a întâmplat niciodată ca vreun Gracie să fie învins, nici în țara noastră, nici la ei acasă. Tipul de jujitsu Gracie a fost creat și perfecționat de către Carlos Gracie Sr., care s-a antrenat sub îndrumarea unui aristocrat japonez stabilit în Brazilia, apoi a continuat să se perfecționeze, ajungând să-și întemeieze propriul său sistem și o adevărată dinastie, care

adună laolaltă frați și veri, cu toții experți în domeniu. Prima oară, am auzit de ei prin 1987, pe când făceam scufundări în largul unei insule braziliene, împreună cu Bob Wall, partenerul lui Bruce Lee și al meu în filmul Enter the Dragon (Venirea Dragonului) După ce am terminat filmările, Bob și cu mine am plecat La Rio de Janeiro, pentru a vedea școlile de arte marțiale de acolo. Am vizitat mai multe școli tae kwon do și capoiara. Capoiara este un sistem de autoapărare devastator, care pune accent pe tehnicile de ripostă cu piciorul și capul, tehnici create în urmă cu mai multe sute de ani de către sclavii africani, și, în cea mai mare parte a istoriei lor, interzise de către guvern.

Instructorii școlilor ne-au vorbit despre tipul de jujitsu Gracie, menționând faptul că toată lumea se temea să-i înfrunte pe practicanții acestui sistem. Bob și cu mine ne-am fixat o întâlnire cu Helio Gracie, fratele mai tânăr al lui Carlos Gracie, Sr., și cu fiii săi:

Helio, Rickson, campionul mondial, și Royce. Aceștia ne-au invitat să lucrăm împreună. Aveam o oarecare încredere în priceperea mea la sol, fiindcă studiasem timp de mulți ani tehnicile de priză împreună cu Gene LeBell, fost campion de judo și wrestling, care, după părerea mea, este unul dintre cei mai buni experți în arte marțiale din lume. Mă apucasem să lucrez cu el, pentru că în cele mai multe lupte adevărate, se ajunge la sol. Numai că, în momentul când Rickson și cu mine am început lupta, toți anii mei de experiență s-au evaporat. Rickson îmi para fiecare mișcare pe care o făceam cu câte o înclăștare care mă silea să mă dau bătut imediat. Niciodată nu mai pășisem așa ceva, exceptând perioada când studiasem cu Gene.

Bob și cu mine ne-am antrenat cu luptătorii Gracie vreme de mai multe zile, până când a trebuit să plecăm către casă. Trei ani mai târziu, bunul meu prieten Richard Norton, un renumit expert australian în arte marțiale și totodată expert în materie de arme, împreună cu care turnam The Octogon (Octogonul) și care acum este el însuși o vedetă de film, mi-a spus că se antrena cu luptătorii din familia Machado, instructori de jujitsu la Redondo Beach, în California. Richard era atât de entuziasmat, încât m-am dus cu el la dojo-urilor (acesta fiind numele dat oricărui loc unde se practică judo, karate, aikido și alte arte marțiale japoneze). Din discuție, am dedus că acești oameni erau descendenții lui Carlos Gracie Sr.; în tot cazul, formau o familie grozavă. Instructorii erau Carlos Machado și frații lui

mai tineri John, Rigan și Jean-Jacques. Întâlnirea aceea a fost prima dintre numeroasele ședințe de antrenament cu Carlos și frații săi, o familie unită și, în chip remarcabil, dând dovadă de o rară modestie, în ciuda măiestriei tehnice pe care o posedă și care mă face să-i plasez în rândurile celor mai mari specialiști în jujitsu de astăzi, din întreaga Lume.

Într-o zi, nu de mult, după ce mă antrenasem cu Carlos, ne-am așezat amândoi pe tatami, să bem câte un strop de apă minerală și să vorbim despre teoria jujitsu. „Țelul nostru”, spunea el, „este neutralizarea agresiunii, pentru a realiza armonia. Dar acest lucru nu îl poți face decât dacă renunți la eul tău. Cel care dă dovadă de egocentrism nu realizează nici armonia cu sine, nici cu o altă persoană, din cauză că simte nevoia să încerce să

convingă pe toată lumea că el este cel mai bun, ceea ce, dacă ar fi adevărat, nu ar avea rost să mai fie demonstrat. Un om care gândește corect își păstrează deschiderea către ideile și metodele noi.” Discuția ne-a fost întreruptă de un bărbat care părea furios și plin de nerăbdare. Carlos mi-a explicat că era proprietarul său și și-a cerut scuze, părăsindu-mă. Pe măsură ce se scurgeau minutele, vedeam cum individul începea să se

relaxeze și auzeam cum glasul îi devenea tot mai liniștit. În cele din urmă, a plecat zâmbind, după ce a strâns cu cordialitate mâna lui Carlos. L-am întrebat pe acesta ce anume se întâmplase. Iată și răspunsul: „Noi doi am mai vorbit despre modul în care putem aplica filosofia Zen la împrejurările vieții cotidiene. Acesta este un exemplu.

Proprietarul venise ferm hotărât să-mi mărească chiria. A început discuția cu mine anticipând o situație conflictuală, care însă nu a apărut. După cum prea bine știi, tocmai elementul inițial de surpriză constituie premisa fundamentală în jujitsu. Când ești atacat, te retragi atât cât este necesar ca să-ți dezechilibrezi adversarul, și apoi îi

întorci atacul în avantajul tău, prin abilitate și strategie. Majoritatea oamenilor, se tem când sunt atacați de către cineva mai înalt sau mai puternic decât ei, iar dacă îți îngădui să te lași intimidat și înfricoșat, amplifici și mai mult puterea adversarului tău. Dacă, însă, îți impui o atitudine pozitivă, gândindu-te că, indiferent cât de solid sau cât de puternic este agresorul tău – iar în cazul de față, proprietarul nostru convins de superioritatea sa – tot tu ești mai bine pregătit, pentru că te-ai antrenat și pentru că ai cunoștințele care lui îi lipsesc, atunci iată că el devine vulnerabil. Astfel, am așteptat ca proprietarul să-și încheie atacul și apoi am folosit împotriva lui fiecare dintre propriile sale argumente. I-am spus că nu pot plăti o chirie mai mare și i-am sugerat ideea că, după cum merg afacerile în momentul de față, s-ar putea să nu reușescă să găsească prea lesne un alt chiriaș. Dar, presupunând că ar găsi, tot ar trebui, probabil, să zugrăvească și să decoreze din nou, iar în situația aceasta nu ar putea închiria locul timp de câteva luni. I-am mai reamintit și de foarte ridicata rată de falimentare în domeniul firmelor recent înființate: ipoteticul său nou eventual chiriaș ar putea fi, așadar, evacuat pe neașteptate destul de repede. Am subliniat faptul că, de trei ani încoace, eu mi-am achitat întotdeauna chiria la termen, că am adus o serie de îmbunătățiri clădirii și că nu i-am cerut niciodată să contribuie la cheltuielile legate de reparațiile instalațiilor, cu toate că legea mi-ar fi dat dreptul să procedez în acest mod.

După ce l-am „dezechilibrat”, l-am „trimis la podea” cu o mișcare surpriză. Făcusem unele cercetări și descoperisem că, de curând, fuseseră adoptate niște prevederi legale care îi obligau pe proprietari să asigure, proporțional cu suprafața închiriată, și o anumită suprafață destinată locurilor de parcare. Or, clădirea noastră nu dispune de un astfel de spațiu de parcare. Cum eu locuiesc aici de mai mult timp, nu beneficiaz de efectul acestor noi prevederi legale, dar un chiriaș nou venit s-ar putea prevala de ele. Informațiile mele despre aceste noutăți legale l-au prins pe picior greșit și l-

au scos din circulație - omul se socotea deja norocos că mă are pe mine drept chiriaș și și-a luat gândul de la a-mi cere o chirie mai mare.”

Studiind îndeaproape domeniul jujitsu-lui, am învățat că în cea mai mare parte a situațiilor de confrunare, atât în afaceri, cât și pe stradă, intră în joc o mulțime de elemente, dintre care unele pot fi folosite în avantajul propriu, și că acele elemente pe care le poți ține sub control devin, adesea, factorul decisiv în obținerea victoriei. Maestrul care cunoaște bine viața nu încearcă niciodată să schimbe lucrurile atacându-le pieptiș - el cedează în fața forței lor și fie că le împinge ușurel, îndepărtându-le, fie că transferă energia de care dispun acestea, folosind-o pentru a le combate mai eficient. El acceptă în mod pozitiv ceea ce îi aduce viața, iar atunci când evenimentele trebuie schimbate preferă să meargă pe calea negocierii și nu caută să-și impună voința în fața altor oameni.

#### DEVENIND TU ÎNSUTI

„Cel mai puternic învingător este acela care s-a învins pe sine însuși”  
Confucius.

În Coreea, terenul pe care m-am antrenat pentru obținerea centurii negre la karate nu era altceva decât o palmă de pământ pietros, înconjurată de un gard de bambus. Când era prea frig sau când ploua prea tare, ne mutam înăuntru, continuându-ne exercițiile într-o colibă Quonset; totuși, în cea mai mare parte a timpului, eram afară, pe pământul pietros. Primii pași în procesul de a deveni eu însumi i-am făcut sub cerul Coreei, în țarcul de bambus, pe care îl numeam dojang, varianta în limba coreeană a termenului japonez dojo.

Acest cuvânt, dojo, a fost împrumutat din terminologia budistă, unde desemnează încăperile rezervate meditației sau altor exerciții spirituale ce se desfășoară, practic, în fiecare mănăstire, iar cuvântul original, provenind din limba sanscrită, bodhimandala, semnifică „locul iluminării”. Chiar și atunci când este situat la o bună distanță de vreun templu, atmosfera convenită unui dojo, în care artele marțiale se predau în manieră tradițională, reflectă această semnificație istorică. Este o denumire bună, un termen scurt, dar bogat în înțelesuri, care spune multe despre ceea ce înseamnă cu adevărat practicarea artelor marțiale.

Elementele principale ce alcătuiesc atmosfera specifică dojo-ului sunt cele care stau la baza învățării oricărei arte marțiale: respectul și disciplina. Respectul începe cu momentul când elevul care învață să practice artele marțiale pășește pentru prima dată într-un dojo și se înclină în fața instructorului său, adesea numit sensei - omul care, de fapt, deține autoritatea supremă și se bucură de un prestigiu de necontestat. Departe de a fi vorba despre vreo rămășiță anacronică și ciudată a unei tradiții orientale de protocol; aceste înclinări din dojo reprezintă expresia clară a respectului față de cineva aflat pe o poziție de autoritate, indiferent de vârsta celor în cauză. Firește, înclinarea este o formalitate, cu care, totuși, unii dintre elevii americani nu se prea împacă - cei grăbiți, care doresc să învețe cât mai repede cum să dea lovituri cu piciorul prin întoarcere sau cum să efectueze, prin karate sau judo, despicări de cărămizi. De obicei, asemenea elevi simt



nevoia de a se gândi bine atunci când sunt întrebați în legătură cu motivele care i-au adus în dojo și cu ceea ce speră să realizeze acolo.

Disciplina constituie o cerință absolută în orice artă marțială: de avansat nu poți avansa dacă nu îți propui anumite obiective și nu poți spera să realizezi aceste obiective fără a accepta să te supui unui set de reguli specifice. Regulile respective sunt, și ele, de natură să contrarieze pe unii dintre occidentalii care vor să studieze artele marțiale; totuși, departe de a constitui piedici în calea învățării, ele arată singurul drum către adevărata înțelegere a sensului acesteia.

Regulile și disciplina mai au, pe de altă parte, și o altă menire, și anume de a-i descuraja pe cei care nu au o reală vocație. Semnificația lor este aproape aceeași cu cea a perioadei de așteptare în fața porții unui templu Zen - ele sunt niște teste care trebuie rezolvate. Prin hotărârea de a se supune unui set de reguli, de a accepta, poate pentru prima oară în viață, ceva ce nu stă la îndemâna înțelegerii lor imediate, elevii devin în stare să înceapă a învăța o artă marțială într-un dojo.

Cu toate acestea, nu este neapărat obligatoriu ca disciplina să fie dură. Când am început eu să învăț artele marțiale, în Coreea, existau destule zile în care, pur și simplu, nu aveam chef să mă antrenez: eram fie obosit, fie accidentat și deseori descurajat din cauză că aveam senzația că nu progrez de loc, ceea ce mă făcea să mă simt stânjenit când mă aflam pe tatami. Instructorul meu și-a dat seama de frământările mele și, prin mici aprecieri favorabile sau prin sugestii extrem de utile, m-a făcut treptat să înțeleg cum aș putea realiza un asemenea progres. Felul lui de a-mi impune disciplina nu ținea de asprime, ci de o amabilitate afectuoasă. Datorită învățăturii sale și disciplinei pe care mi-a insuflat-o, am fost în stare să-mi continui munca pentru cucerirea centurii negre și să mă simt bine, obișnuind-mă cu dorința de a trăi din nou starea de împlinire a succesului.

În cel mai real sens al ei, relația dintre elev și instructor, sau sensei, seamănă foarte mult cu cea dintre un tată sever și un fiu ascultător, cu totul supus autorității părintelui său. Instructorul reprezintă singura autoritate, singura sursă de cunoaștere și merită respectul elevului pentru că și a câștigat dreptul la a fi respectat sau respectată. Mulți dintre tinerii americani acceptă cu greu o astfel de

autoritate absolută - mai ales într-o sală de clasă; totuși, cu timpul, majoritatea ajung să înțeleagă că lucrurile stau așa și nu altfel, și că așa și nu altfel trebuie să rămână pentru ca elevul să învețe.

Oamenii vor să deprindă artele marțiale din multe motive, uneori nu dintre cele mai bune. De exemplu, la dojo-ul meu, s-a întâmplat să se prezinte, ca potențiali elevi, unii tineri ce se remarcă printr-o atitudine agresivă și infatuată. Când i-am întrebat de ce țineau morțiș să studieze arta mea, răspunsurile lor mi-au demonstrat faptul că intenția lor era de a învăța să se bată - ceea ce se află exact la polul opus al modului de gândire pe care sper să-l transmit cursanților mei: eu vreau să-i fac să știe cum să se apere, în cazul când acest lucru este necesar, dar mai ales să evite lupta ori de câte ori este posibil, fiindcă, bătându-se, nu ajung să demonstreze nimic. (Filosofia

care stă la baza tuturor artelor marțiale – în legătură directă cu spiritul Zen – nu îți

propune să învingi. În fond, aceste arte, în marea lor majoritate, sunt menite să cultive abilitatea de a menține sub control situațiile conflictuale sau cele radicalizate.)

Bineînțeles că o artă marțială se poate practica absolut oriunde – eu însumi m-am antrenat și am dat lecții în curțile din spatele caselor, pe câte o alee, în camere și holuri de hotel. Bănuiesc că și asemenea locuri pot fi denumite dojo-uri, dar, de obicei, timpul petrecut acolo este prea scurt, lecțiile vizează cu precădere chestiuni de tehnică, iar începutul și sfârșitul lor nu se desfășoară după ceremonialul cunoscut, ci seamănă mai curând cu un mic amuzament decât cu un demers îndreptat spre atingerea unui țel interior.

Esența filosofică a oricărei arte marțiale este de a te apropia de tine însuși. Acesta este rostul unui dojo: să ajute elevul să-și găsească drumul către propria sa iluminare. Ceea ce se întâmplă într-un dojo adevărat solicită mai mult decât mișcarea fizică: se cere în plus concentrare mentală îmbinată cu un anumit fel de deschidere interioară. Acolo te afli ca să înveți, și o mare parte din învățătura aceasta implică descoperiri care vin dinlăuntru. Cu alte cuvinte, nu poți practica o artă marțială dacă te copleșesc grijile în legătură cu căsnicia, cu școala sau cu cine știe ce mare afacere pe care o pui la cale. Nu poți să înveți din cauză că, de fapt, nu ascuți ceea ce îți spune instructorul și nu poți să iei parte la competiții pentru că adversarul își va da seama de lipsa ta de concentrare tot atât de rapid pe cât ar remarca dacă ai cădea pe jos. Nu poți spera să te găsești pe tine însuși, fiindcă vederea îți este blocată de o mie de amănunte cărora le acorzi o importanță prea mare.

În clipa când pătrunzi într-un dojo sau chiar din momentul în care îți îmbraci gi-ul (uniforma practicantului de arte marțiale), înainte de a-ți începe studiul, trebuie să lași la o parte toate aceste griji. Unii se simt nelalocul lor și stângaci la prima lecție, ori chiar timp de câteva luni. Aceștia ajung la dojo având o anumită imagine despre ei înșiși – fie că este vorba de un funcționar public de rang superior, de un angajat la poștă sau de o casnică – și își consumă degeaba energia și autocontrolul în încercarea de a se autoreinventa, cu scopul de a deveni o persoană capabilă să se încline în fața instructorului și să umble îmbrăcată în gi. Atmosfera din dojo li se pare străină, gi-ul arată caraghios, iar ei nu pot scăpa de penibila senzație de stânjeneală. Dar, în cele din urmă, dacă se hotărăsc să rămână și reușesc să deprindă respectul și disciplina necesare, treptat, încep să se simtă din ce în ce mai bine în dojo, din ce în ce mai „ei înșiși” – dar în alt fel, fără hainele lor obișnuite și în absența titlurilor lor oficiale.

În dojo, directorul, funcționarul sau casnica sunt persoane egale, III sensul absolut al cuvântului, îmbrăcate identic, tratate în același mod de către instructor, străduindu-se laolaltă (dar și fiecare, în chip individual) să atingă un țel comun. Astfel, în dojo, ei par să devină niște ființe total diferite – niște ființe care se îmbracă mult mai lejer și se obișnuiesc u ideea de a executa mișcări dificile, iar uneori aparent imposibile. Această capacitate de

a-ți abandona preocupările cotidiene o dată cu vestimentația de stradă reprezintă primul pas important

spre un gen de iluminare. În ultimă instanță, este vorba de una și aceeași persoană care și poartă gi-ul, dar și costumul de serviciu, iar această persoană este mai calmă și mai sigură de sine – acea persoană are o forță lăuntrică nouă. Într-un anumit loc – în dojo – aceasta înseamnă a fi în stare să observi adversarul care se pregătește să-ți dea o lovitură și, în aceeași clipă, să acționezi pentru a o evita sau a o bloca; Într-un alt loc – fie o sală de ședințe, fie un dormitor – înseamnă a fi în stare să ascuți, cu mintea deschisă și liniștită, să înțelegi și să te porți în mod controlat și cu responsabilitate.

Dacă nu aș fi descoperit artele marțiale când eram în armată, probabil că m-aș fi întors acasă și mi-aș fi luat prima slujbă care mi s-ar fi oferit, pentru că aveam de întreținut o soție și un copil. Nu aveam alte studii în afară de liceu și nu mă simțeam capabil să mă descurc într-un mediu în care era nevoie de o pregătire superioară. Artele marțiale mi-au schimbat viața, făcându-mă să mă simt împlinit, dându-mi simțul disciplinei, dar chiar și mai mult decât atât: ajutându-mă să mă înțeleg pe mine însumi. Artele marțiale pot fi asemuite cu sportul, dar terenul

de joc este incomparabil mai mare, iar victoria este ceva ce se află dincolo de simplul fapt de a învinge. Dacă antrenamentul pe care l-ai început se desfășoară cu succes, în curând vei ajunge să înțelegi de ce anume este dojo-ul „un loc de iluminare”.

te cuceri pe tine însuși este un proces lent și adeseori dificil, dar el poate fi realizat prin menținerea disciplinei și prin cultivarea respectului față de propria-ți persoană și față de ceilalți.

#### MULȚUMEȘTE-TE CU CLIPA

, Pentru cel fără stăpânire de sine nu există înțelepciune, și nici putere de concentrare nu există pentru cel fără stăpânire de sine.

Bhagavad Gita.

După ce mi-am câștigat centura neagră în Coreea, atingând, astfel, în sfârșit, un scop pentru care lucrasem peste un an de zile, am început să o las ceva mai moale cu ședințele de practică, uneori executând mișcările în mod mecanic, în vreme ce mintea îmi hoinărea, Prin viitor sau pe acasă, unde mă aștepta soția mea.

Mi-am închipuit că domnul Jae Chul Shin, sensei-ul meu, nu va băga de seamă acest lucru. La urma urmei, făceam mișcările corect,, Efectuând fiecare exercițiu în maniera indicată. În luș, nu eram decât unul dintre numeroșii elevi care lucrau pe tatami. Însă domnul Shin a remarcat numaidecât lipsa mea de concentrare. M-a lăsat în pace o vreme – poate că era felul lui de a-mi acorda un mic răstimp de odihnă, după efortul depus pentru cucerirea centurii negre – apoi, Într-o bună zi, m-a luat la o parte.

„Mintea nu îți este aici”, mi-a spus el. Nu am încercat câtuși de puțin să neg, fiindcă avea dreptate. Elevii care studiază artele marțiale se dumiresc rapid că profesorii citesc în ei ca într-o carte deschisă.

Așadar, stând în picioare, acolo, pe pământul acela pietros al dojo-ului nostru din Coreea, nu am făcut decât să-mi plec ușor capul și să aștept ca domnul Shin să continue.

„Ceea ce faci într-o anumită clipă trebuie să fie exact ceea ce faci în clipa aceea, și nimic altceva”, a spus el. „Când mintea este absentă, se duce și controlul. Trebuie să fii una cu tine însuși și să te identifice cu ceea ce faci. Când faci un lucru, se cuvine să-ți pui în el toată ființa ta.

Acesta este adevăratul Zen.” „Ce este Zen?”, am întrebat. Era prima oară când auzeam acest cuvânt și, din cauză că engleza domnului Shin era atât de greu de înțeles, mult timp după aceea nu mi-am dat seama la ce se referise.

„Este esența”, mi-a răspuns el.

„Dar nu-mi amintesc să mă fi învățat ceva despre asta.” „Nu te-am învățat, dar vei învăța”, a murmurat el, oarecum enigmatic.

Deși nedumerirea nu mi se risipise, m-am decis totuși să mă concentrez în întregime asupra exercițiilor pe care trebuia să le execut în cursul următoarei ore de lucru, și așa am și procedat. Nu mi-am lăsat gândurile să plece în altă parte, astfel încât, la sfârșitul ședinței, domnul Shin s-a înclinat, a zâmbit și mi-a spus: „Aha, deci înveți Zen! „.

Lecțiile de Zen nu se ocupă de cauză și de efect. Menirea lor este de a te face să înveți ceea ce ai știut dintotdeauna – să înveți uitând ceea ce credeai că învățaseși. Prima mea lecție de Zen am luat-o fără să fiu conștient de acest lucru.

Când am fost eliberat din armată și m-am întors acasă, la Los, Angeles, am început să particip la turnee de karate. Adeseori, trebuia să stau la volan ore și chiar zile în șir, ca să ajung în locul unde se desfășura competiția. Atunci când ajungeam, în fine, acolo, mintea mea colinda brambura; eram preocupat de tot felul de lucruri care nu aveau nici o legătură cu ceea ce făceam: – să mă mânc înaintea de meci sau după aceea? Aveam oare destui bani ca să mă duc la un motel sau era mai bine să rămân să dorm în mașină? Ce vor fi făcând soția și copilul? Oare rabi a mea de mașină avea să reziste și la drumul de înapoiere?

Când mă îndreptam spre ring, ascultam spectatorii ovaționând și strigând numele participanților și așteptam să-l aud și pe al meu. Îmi dădeam seama de pulsul sălii. Apoi, mai existau tot felul de factori perturbatori, mari și mici: coechipierii, care își dădeau sugestii de ultimă clipă, sau chiar mintea mea, trecând în revistă, încă o dată, strategia de meci.

Nimeni în lume, nici măcar o iubită îndrăgostită, nu e în stare să te privească în ochi cu atâta intensitate și cu atâta atenție așa cum face cineva care intenționează să te trântască pe podeaua ringului. Simțeam privirile adversarului cum parcă mă sfredeleau ca niște burghie, examinându-mi cea mai mică mișcare, măsurându-mi respirația și calculându-mi condiția fizică. Și, la rândul meu, făceam și eu la fel. Nu este nici o exagerare să afirmi că a câștiga sau a pierde Uil meci depinde în mod direct de concentrare. O breșă în concentrare este o breșă în propriul zid de apărare, iar adversarul l o va sesiza imediat și va profita de ea. Sfatul domnului Shin,. Prima mea lecție de

Zen, îmi revenea în amintire iar și iar, de-a lungul acelor primi ani de participări la competiții: ceea ce faci într-un anumit moment trebuie să fie exact ceea ce faci în momentul acela și nimic altceva.

aplica această lecție cu totul deosebită în viața de fiecare zi ar putea să pară uneori un lucru aproape imposibil, dar nu este. Pentru a trăi în clipa prezentă, fără a le permite gândurilor să alunece spre trecut și fără a te lăsa cuprins de griji pentru viitor, este nevoie de o concentrare specială. În primul rând, ea impune o încetinire și o deschidere. Aceasta înseamnă să fii cu adevărat deschis către alți oameni, ascultând tot ceea ce-ți spun ei, fără a încerca să reduci grijile

lor la o problemă ce se poate rezolva la iuțeală. Înseamnă să vezi ceea ce ai în fața ochilor, fără să îngădui altor preocupări să-ți blocheze sau să-ți voaleze vederea. Există un proverb cunoscut care se referă la faptul că trebuie să-ți faci timp pentru a mirosi trandafirii. Poate că nu sună chiar ca un aforism Zen – de fapt, ar fi cam greu de imaginat că lângă o mănăstire Zen s-ar putea cultiva trandafiri – dar, ca atâtea alte

cugetări vechi, se întemeiază și el pe un adevăr desprins din viață. În drumul nostru, trecem pe lângă o tufă de trandafiri sau chiar pe lângă o întregă grădină plină cu trandafiri și, în vreme ce o depășim, ne dăm seama de frumusețea lor; poate că găsim și timp să dăm glas unei remarci de genul: „Ce flori frumoase”. Dar ceea ce vrea proverbul să transmită este să ne acrdăm mai mult timp – să ne oprim liniștiți și să mirosim trandafirii. Într-un anume sens, aceasta înseamnă că ar trebui să găsim răgaz pentru a vedea și pentru a înțelege ce sunt în realitate trandafirii, fiindcă fără parfumul pe care îl au, ei ar fi cu totul altceva.

Chiar și acum, în vreme ce mă ocup de alte lucruri, mintea mea o ia uneori razna, brusc, lăsându-se pradă visării, fanteziei, alergării fără scop, aidoma unui hamster închis într-o cușcă, sau fiindu-și sieși interlocutor – face orice, numai să ocolească realitatea prezentului.

Adeseori, în jurul meu sunt oameni care îmi solicită atenția și îmi oferă sugestii, iar acest lucru înrăutățește situația, solicitându-mi un efort și mai mare pentru a face ordine în haosul interior. În astfel de momente, recurg din nou la sfatul domnului Shin și mă forțez să mă concentrez doar asupra unei singure probleme, alungând din minte orice alt gând.

Am descoperit că a fi aici și nicăieri altundeva decât aici reprezintă cheia concentrării totale. Trăind în prezent, sunt în contact deplin cu mine însumi. Și cu tot ce mă înconjoară; energia mea nu se risipește și este întotdeauna disponibilă. În momentul prezent nu există nici

regrete, așa cum se întâmplă atunci când te gândești la trecut, și nici neliniști legate de viitor, care nu fac decât să dilueze conștientizarea clipei de față. Am învățat să-mi focalizez concentrarea asupra fiecărui moment în parte, fie că este vorba despre o voce de la celălalt capăt al firului telefonic, un chip care mă privește de dincolo de un birou, ochiul unic al camerei de luat vederi sau grădina aceea de trandafiri.

Acum este tot ceea ce contează, momentul de față. Nu există nimic altceva. Nimic.

PUR ȘI SIMPLU, FĂ-O.

Împăratul Butei trimisese după maestrul Zen Fu-daishi ca să-i deslușească Sutra de Diamant, o explicație a doctrinelor Zen,, J bazata pe aforismele înțelepților din vechime. In ziua stabilită, Fu-daishi veni la palat, se urcă pe o estradă, ciocăni în masa din fața lui) apoi coborî și, fără să rostească nici o vorbă, plecă.

Împăratul rămase nemișcat, uitându-se la platforma pustie. ShikoJ u n discipol Zen care fusese de față la cele întâmplute, se duse la el și-i , l) use: Aș putea oare, Înălțimea-ta, să-mi iau îndrăzneala de a te, J' ultreba dacă ai înțeles?". Împăratul clătină din cap cu tristețe. „Ce păcat!” exclamă Shiko. „Fu-daishi nu a fost niciodată mai elocvent!”

Unul dintre principiile de bază ale Zen-ului este că în el nu există cu adevărat nimic care să poată fi predat; despre el, nu se poate,.

Spune: „In conformitate cu Zen, adevărul este sau ar trebui să fie limpede”. Adevărul nu este ceva care să poată fi predat și învățat. Nu ai cum să te așezi într-o bancă și să aștepti să vină un conferențiar care să meargă la catedră și să se apuce să-ți dezvăluie adevărul. Tu ești cel care trebuie să-și dea seama de el, pe cont propriu.

„Tăcerea” Zen nu i-a împiedicat pe oameni să scrie biblioteci întregi despre acest subiect, cărți care studiază relația maestru-discipol. Maniera Zen de a acumula „învățătura” pare adesea absconsă sau chiar stranie, cu iz fantastic.

Zen-ul reprezintă modalitatea tipic chinezească de a privi lumea exact așa cum este ea, folosind în acest scop o minte neînlănțuită de gânduri sau de sentimente. Această atitudine este numită „non-minte”

— O stare conștientă, în care gândurile se mișcă fără să lase vreo urmă.

Practica nții Zen consideră că o asemenea libertate a minții nu poate fi atinsă prin exerciții din ce în ce mai dificile; ea trebuie să vină, susțin ei, pe calea unei intuiții directe și bruște.

Nu există exerciții sau etape logice pentru a ajunge la intuiție: ori vezi adevărul dintr-o dată, ori nu-l vezi deloc. Această „iluminare bruscă”, pe care japonezii o numesc satori, este un element Zen fundamental și unul dintre punctele sale principale de atracție.

De nenumărate ori, în decursul vieții mele, am abordat o situație sau alta cu mintea îngreunată de griji legate de rezolvarea ei finală. Mintea mea era închisă în loc să fie deschisă. Reacțiile Inele erau fie predeterminate, fie influențate de gânduri contrare și, din această cauză, mai mult ca sigur, pierdeam semnalele importante sau indiciile care ar fi putut să mă ajute. Mi-am obstrucționat de unul singur capacitatea intuitivă. O dată cu trecerea anilor, însă, mi-am lăsat intuiția – unii ar putea-o numi „reacția viscerală” – să preia conducerea, iar modul meu de a răspunde la problemele ivite s-a dovedit, de obicei, a fi cel corect.

Într-un sens pur Zen, acțiunea este superioară non-acțiunii, iar hotărârea de a face ceva îți trezește capacitățile intuitive, care te ajută să descoperi soluția cea bună.

Enorma importanță pe care o are Zen-ul pentru practicantii artelor marțiale este clară: intuiția Zen elimină „blocaj ul” mental, această deblocare putând fi aplicată în egală măsură atât acțiunii mentale, cât și acțiunii fizice, oferind libertatea de a se mișca și de a reacționa în chip fluent, pe baza intuiției și în absența reflecției. Cei care se dedică în mod deschis și pe deplin unei arte, fie ea pictura, poezia, grădinăritul, arhitectura, caligrafia, prepararea ceaiului sau oricare alt proces de creație, în cele din urmă ajung să descopere că se îndreaptă către Zen. Prin Zen se deschide drumul către aprecierea și înțelegerea aspectelor celor mai simple, a gesturilor celor mai obișnuite ale practicării artei respective și Zen-ul aduce artistului libertatea de a acționa în sensul firesc al artei sale, nemăslându-l să se împiedice, să-și obstrucționeze ct: activitatea cu proiecte excesiv de sofisticate și noțiuni preconcepute. În Zen se mai poate găsi și un anume „deliciu al erorii”: ceea ce pentru unii ar putea părea un lucru nelalocul său, pentru artistul Zen reprezintă o indicație dată de întâmplare, cu scopul de a regăsi direcția j ustă.

Într-un anume sens, practicantul artelor marțiale se îndreaptă către Zen pe același drum ca și discipolul Zen, care trebuie să dezlege prin meditație probleme dificile sub îndrumarea unui maestru, care îl conduce în chip indirect, dezorientându-l, pentru a-l sili astfel să-și descopere drumul de unul singur. Cel dintâi studiază complicatele mișcări ale corpului, cunoscute sub numele de heian, și profesorul său îi așază în cale tot felul de „blocaje”, silindu... L să depună un efort din ce în ce mai mare, cerând... I, iar și iar, să facă imposibilul, pentru ca, atunci când l-a realizat, să i-l pretindă din nou, sub o altă formă.

Atât călugărul Zen, obligat în permanență să mediteze la chestiuni ce par de nedezlegat, cât și luptătorul de arte marțiale, obligat zilnic să se miște și să reacționeze cu mișcări din ce în ce mai dificile, constituie exemple grăitoare în ceea ce privește rezultatele obținute

;rin repetiție. Această repetiție este o formă de exercițiu menită să l t. clauș eze intuiția, să ad ucă mintea sau corp ul în stare să funcționeze fără discontinuitate, fără reflecție sau întrerupere. Acest „exercițiu”, repetat mereu și mereu, dezvăluie, în cele din urmă, ceea ce s-ar putea numi „Zen-ul acțiunii”, o înțelegere care transgresează sensul ori țelul și îi conferă practicantului o stare unică de identificare cu activitatea pe care o desfășoară. O metodă complicată poate să ducă (și adeseori s e întâmplă astfel) la o anumită frustrare. Cei care studiază artele olarțiale sfârșesc invariabil prin a-i pune maestrului lor aceeași întrebare: Cum ar putea să mai perfecționeze ceea ce lor li se pare a fi deja perfect? Cum s-ar putea mișca cu o și mai mare acuratețe, când ei execută totul cu maximă exactitate? Răspunsul pe care aceștia îl primesc este și el mereu același: că trebuie să încerce să execute totul cu maximă exactitate încă o dată. Dar vine și ziua când ajung să priceapă motivația repetării exercițiilor și, din acea zi, încep să-și privească maestrul cu un respect reînnoit.

Am văzut cum se aplică acest aspect Zen la îndrumarea dată celor care vor să progreseze în afaceri, pe baza ideii că lumea este un soi de câmp de luptă și, ca atare, este necesar să fii tot atât de bine antrenat ca și un samurai, dacă vrei să ai vreo șansă de supraviețuire. De cele mai multe ori, această concepție se traduce prin sintagma „a fi pur și simplu pregătit” sau „a-ți fi învățat lecția”. Eu aș merge chiar mai departe și aș trece ideea pe unul dintre primele locuri de pe lista de lucruri înțelepte care ar trebui făcute pentru asigurarea succesului, în oricare domeniu de activitate: nu te ocupa de prea multe lucruri. Ia hotărârea de a cunoaște sfera ta de activitate mai bine decât oricine altcineva și fă ceea ce știi că ține de tine: vizualizează tot ceea ce înveți – încearcă să te vezi aplicând în mod real lecțiile însușite. Și, cel mai important aspect dintre toate, trecut prea des cu vederea: Fă-o!

Acționează! După aceea, mai fă-o încă o dată și, când crezi că ai învățat totul, ia-o de la capăt, introducând o mică schimbare de perspectivă. Este minunat să-i urmărești pe atleții profesioniști practicând sportul în care excelează. Priceperea lor te face să crezi că nu depun un prea mare efort, că totul este extrem de ușor. Fără îndoială, mintea lor e limpede și neîncărcată cu neliniști de genul: „Pot eu oare să fac acest lucru?”. Ei știu deja că e posibil. L-au mai făcut de o mie de ori înainte, așa că sunt în stare să-l mai facă încă o dată.

#### VICTORIA PRIN ÎNFRÂNGERE.

Ceea ce se petrece pe ring, pe durata unei competiții de arte marțiale, poate să pară adeseori pură violență – mișcări bruște, imprevizibile, sărituri și lovituri cu piciorul, blocări abile și pumni.

Adevărul este că fiecare dintre gesturile celor doi combatanți este atent supravegheat de mai mulți arbitri – uneori, aceștia sunt în număr de cinci. Pentru cele câteva momente de luptă din ring, competitorii au efectuat lungi ore de antrenament, iar mișcărilor lor iuți ca fulgerul nu sunt deloc întâmplătoare, ci constituie rezultatul unor lecții însușite cu dificultate și al unei practici epuizante. Surprize există întotdeauna, pentru că fiecare vrea să încerce o mișcare nouă, ca să-și dezechilibreze adversarul, însă ceea ce se întâmplă ține cont

de anumite reguli. Învingătorul învinge și învinsul este declarat învins pe baza unor evaluări și a unor decizii precise. Experții în arte marțiale de pe ring nu sunt inamici, ci amici – nu numai datorită faptului că se cunosc unii pe alții și că, în afara spațiului de întrecere, sunt buni prieteni, ci și fiindcă ei lucrează împreună în ideea de

realiza ceva. Întrecerea în sine este un soi de efort colectiv depus în acest scop, iar dacă se desfășoară așa cum se cuvine, învingătorul va cuceri mai mult decât un trofeu pe care se află înscris numele său, tot așa cum învinsul va rămâne cu o învățătură importantă pe care o va putea aplica în ziua următoare: el nu va mai fi niciodată înfrânt în același fel.

Aceste lecții pe care le înveți din înfrângere sunt fără de preț.

Existența unei breșe în sistemul de apărare nu poate fi semnalată mai bine decât prin faptul că adversarul o vede și profită de ea; nu există demonstrație mai clară că ai o problemă de viteză sau de sincronizare decât



clipa când lovești cu piciorul și lovitura cade în gol. Pe vremea când participam la aceste întreceri, una dintre regulile mele de bază era să nu pierd niciodată în luptă de două ori în același fel. „A învăța din propriile greșeli” reprezintă o regulă străveche, dar este surprinzător cât de mulți oameni o neglijează. Semnificația ei este simplă: trebuie să recunoști că înfrângerea ta are drept cauză un lucru pe care nu l-ai făcut bine. Nu sunt de vină arbitrii sau judecătorii – degeaba pretinzi că ar fi orbi – nici salteaua, care, chipurile, ar fi alunecoasă, și nici faptul că s-a schimbat regulamentul de concurs.

Scuze ca acestea nu fac altceva decât să aplice un pansament artificial pe demnitatea ta rănită. Dacă nu înțelegi lecția greșelii comise, pur și simplu te condamni cu bună știință la repetarea ei. În consecință, trebuie să muncești și mai mult, să stai de vorbă cu alții, să înveți din

— ' „ , ceea ce te pot învăța el și să exersezi – nu există nici o scuza să nu-ți faci lecțiile, să nu fii bine pregătit.

Bineînțeles că poți fi învins chiar când te afli în cea mai bună formă posibilă. Acest lucru aduce în discuție aspectul cel mai important – un aspect pe cât de simplu, pe atât de clar – pe care unii oameni l-ar considera Zen. Dincolo de un anumit punct, o dată ce ai ajuns să stăpânești arta pe care o practici și ai atins culmea desăvârșirii, este mai mult ca sigur că fiecare caz de înfrângere constituie rezultatul aceleiași probleme: propria ta minte.

În timpul unui turneu din 1967, aliniindu-ne înainte de meciuri, m-am văzut stând lângă un tânăr care abia își cucerise centura neagră. La vremea respectivă, eram socotit numărul unu din țară, fapt de care tânărul era cât se poate de conștient. Bietul băiețandru era atât de emoționat că urma să lupte cu mine, încât a trebuit să dea fuga la baie înainte de meciul nostru. Mi se făcuse milă de el, văzându-l cât suferea. L-am luat pe după umeri și i-am spus să nu-și facă griji.

Bineînțeles că puștiul m-a bătut. Faptul că eram numărul unu nu conta absolut deloc, dacă mintea mea nu se afla sub control. Mila pe care o încercasem fusese o formă de exces de încredere în sine: concentrarea mi-a slăbit, iar el era suficient de bun ca să-și dea seama de șansa pe care o avea și să o exploateze.

Mânia constituie cel mai bun exemplu în acest sens. Am asistat la o mulțime de meciuri câștigate sau pierdute ca urmare a enervării unuia dintre competitori: aceasta este calea cea mai sigură de a-ți pierde

controlul și de a-ți încețoșa mintea. Într-un rând, m-am folosit și eu de acest lucru împotriva lui Skipper Mullins, la Internaționale. Eram în ultima rundă a meciului și el se afla înaintea mea la puncte, așa că se eschiva, ieșind de pe ring, ca să tragă de timp. Atunci i-am zis: „De ce nu stai locului să lupți ca un bărbat?”. „Împunsătura” mea a dat roade: el s-a enervat, s-a repezit la mine... și, firește, l-am bătut. Ani întregi după această întâmplare am continuat să-l tachinez pentru că își pierduse stăpânirea de sine și, ca rezultat, meciul.

Furia și dorința de a-ți învinge adversarul, ca răspuns la cine știe ce nedreptate reală sau imaginară, nu au ce căuta într-o întrecere de arte

marțiale. Pentru necunoscători, acest lucru poate să pară paradoxal, însă în competițiile de arte marțiale, „lupta” nu implică, de obicei, nici un fel de mânie. Furia, orgoliul sau supraaprecierea de sine – și, în general, tot ce ar putea tulbura și întuneca mintea – sunt excluse de pe ring. Lipsa de control asupra laturii emoționale poate transforma o zi, altminteri obișnuită, într-una pe care să o regreți. Autocontrolul pe care l... ai deprins pe tata mi îți va fi de mare folos și în afara acestuia.

Nu ai cum să câștigi un turneu competițional în condițiile în care renunți la controlul mental, același lucru fiind valabil și pentru celelalte situații din viață. Dacă vei reuși să-țiții sub control firea și comportamentul, oamenii te vor respecta, iar motivele de conflict vor fi eliminate.

Nu de mult, după o zi grea de filmări pentru un serial de televiziune, am intrat de unul singur într-un bar texan, cu gândul să beau o bere rece. Purtam încă hainele personajului pe care îl interpretam în film și eram nepieptănat și prăfuit după scena de luptă ce tocmai se trăsese pe peliculă și în care trebuise să mă tăvălesc pe jos. M-am așezat într-un colț, dornic să ascult muzică country și să-mi savurez băutura. Un bărbat destul de voinic ca să-mi acopere masa cu umbra pe care o făcea mi s-a proțăpănit în față și m-a anunțat că stăteam pe locul lui. Pe un ton ridicat, mi-a sugerat s-o iau din loc și să eliberez separeul pentru el și prietenii săi. Nu mi-a plăcut felul în care mi s-a adresat și nici amenințarea ce dădea de înțeles că nu mi-ar fi fost prea bine dacă nu i-aș fi urmat sfatul; totuși, n-am spus nimic, m-am ridicat și m-am mutat în alt separeu. Ceva mai târziu au sosit câțiva dintre cascadorii care lucrau și ei la turnarea filmului și mi s-au alăturat. Am observat că uriașul nu mă slăbea din ochi; curând după aceea, l-am văzut sculându-se și îndreptându-se spre masa noastră.

Iată-l și pe durul durilor din împrejurimi, mă gândeam, cum vine să-și câștige faima de a-l fi provocat la luptă pe. Ajuns la separeul nostru, nici nu s-a uitat la ceilalți, fixându-și numai pe mine.

„Ești ,, a zis.

Am dat din cap, încuviințând.

„Păi bine, omule”, a continuat el, „ai fi putut să mă faci țândări adineaori. De ce n-ai făcut-o?” „Și ce aș fi dovedit cu asta?”, l... am întrebat. stat să se gândească o clipă, apoi a zâmbit și mi-a întins mâna.

„Fără supărare?”, m-a întrebat.

„Fără”, i-am răspuns, strângându-i mâna.

Evitasem o confruntare și-mi făcusem un prieten. Câștigasem prin pierdere.

Îmi amintesc pățania pe care mi-a povestit-o cândva un expert în arte marțiale, prieten de-al meu. Se afla în dreptul unui semafor, așteptând, o fereastră” în trafic, pentru a putea traversa o intersecție aglomerată. Șoferul mașinii din spatele său îl claxona nervos; în cele din urmă, pierzându-și răbdarea, individul s-a dat jos și a început să-l amenințe pe prietenul meu și să-l sfătuiască să găsească mai repede pedalele și să-i dea bice. Prietenul meu a coborât geamul portierei și a spus: „Vrei să ne batem, nu-i așa? În ordine, dar să știi că mă doare spatele și va trebui să mă ajuți să ies din

mașină.” Celălalt s-a uitat la el, a clătinat din cap a nedumerire și s-a întors la mașina lui.

Din fericire pentru acel șofer nerăbdător, situația fusese rezolvată prin umor. Nu avea să știe niciodată cât de aproape se aflase de a fi snopit în bătaie.

#### SUCCESUL SE AFLĂ IN MINTEA TA.

În anii în care m-am ocupat cu predarea artelor marțiale, peste trei sute douăzeci și cinci dintre elevii mei și-au câștigat, sub îndrumarea mea, centura neagră. Cu toate că toți au avut de făcut față aceluiași exigențe și de depășit aceleași testări, nu am găsit doi care să fie la fel, astfel încât pentru fiecare dintre ei a existat un mod diferit de a trece examenul final, chiar și numai din cauza faptului că fiecare își începuse drumul din alt punct, aflându-se pe o anumită poziție în viață. Toți au avut de învins obstacole de natură fizică, mentală sau emoțională. De obicei, obstacolul se ivește devreme – o atitudine mentală defectuoasă ori o slăbiciune fizică evidentă; totuși, câteodată se întâmplă să nu apară decât aproape de capătul drumului.

Unul dintre elevii mei era un atlet înnăscut – nu mai întâlnisem un altul ca el. Tehnica lui era impecabilă – fusese aproape corectă de la bun început. Fiecare mișcare îi era perfect sincronizată, avea o ținută plină de demnitate, iar în ședințele practice de luptă îi învingea pe alți elevi mult mai bine antrenați decât el. Învață bine și repede, iar eu eram sigur că avea toate calitățile necesare pentru a deveni cel mai bun elev din câți avusesem. Ținea însă morțiș să-l trec în clasa celor mai avansați, înainte de termenul obișnuit; pretindea acest lucru în virtutea faptului că îi putea învinge pe elevii de categorie superioară lui. I-am explicat că artele marțiale însemnau mai mult decât simpla abilitate fizică și că o asemenea promovare pretindea o mai mare maturitate decât cea pe care o atinsese el. Nu a putut pricepe că în artele marțiale câștigarea unui meci nu reprezenta lucrul cel mai important, așa încât a plecat. Am fost foarte supărat, fiindcă mi-am dat seama că acest tânăr nu avea să-și valorifice niciodată calitățile cu care fusese înzestrat de natură.

Nu mă pot împiedica să nu-l compar cu un alt elev al meu – probabil cel mai puțin dotat fizic dintre toți. Un singur lucru pleda în favoarea lui: hotărârea. Când a sosit momentul să se supună testului pentru centura neagră, mi-am dat seama că eram plin de îngrijorare, fiind sigur că n-o să izbutească. Într-adevăr, n-a izbutit. După aceea, l-am luat deoparte și i-am explicat, punct cu punct, de ce căzuse la examen.

„Foarte bine”, a spus el, 0 să continui să lucrez asupra punctelor slabe.

”

Și băiatul s-a ținut de cuvânt, muncind din răspuțeri. Dar când s-a prezentat pentru a doua oară la testare, a fost iarăși respins. Din nou, a m analizat împreună problemele nerezolvate și el a continuat să lucreze și să le rezolve, însă examenul pentru centura neagră l-a mai ratat de încă trei ori. Era neîndemânatic, iar mintea părea să-i stea la altceva și nu la ceea ce se antrenase să facă. După testare, l-am găsit așezat pe o bancă, singur, privind cu disperare în gol. Lăsa impresia că nu mă observase. Singurele cuvinte pe

care le-a rostit au fost: „Iar am picat. N-am putut să mă gândesc. N-am putut să mă mișc. Tot corpul mi-era încordat”. Apoi brusc m-a întrebat dacă eu credeam că va lua vreodată centura neagră.

„Cât de mult o dorești?”, l-am întrebat eu.

„Mai mult decât orice pe lumea asta”, mi-a răspuns. Atunci, mi-am pus mâna pe umărul lui și i-am spus: „Înseamnă că o vei obține.

Uneori, când ești tensionat, mintea și corpul sunt încordate din cauza nervilor. Te inhibi din punct vedere mental și fizic și te blochezi. Cu toții pățesc la fel, de la campionii olimpici până la puștii de școală care se pregătesc de teze. Nu trebuie să-ți fie rușine că ai emoții.” „Dar dumneavoastră vi s-a întâmplat vreodată așa ceva?”, m-a întrebat el.

I-am povestit despre felul în care îmi dădusem primul test pentru centura neagră, la Seul, în Coreea, după un an întreg de antrenamente aproape zilnice, duse până la epuizare. Era în miezul iernii, pe un ger cumplit. Sergentul îmi dăduse voie să iau un camion din parcul auto, ca să parcurg cei aproape șaptezeci și trei de kilometri pe care îi aveam de străbătut. După două ore de condus pe un drum înghețat-bocnă, am ajuns la dojo, unde era aceeași temperatură ca și afară. Eram atât de surescitat din cauza respectivului examen încât îmi simțeam capul pe punctul de a exploda. Singur în mijlocul a două sute de străini, coreeni cu toții, care urmau să dea și ei testul pentru diferite categorii, i-am urmărit cu interes timp de jumătate de oră; după aceea, însă, mintea mea nu s-a mai putut fixa decât asupra faptului că eram extrem de țeapăn și de înfrigurat. Așa au trecut vreo trei ore, timp în care o-am făcut altceva decât să aștept, cu mintea și

cu corpul paralizate de frig; în cele din urmă, mi-am auzit numele. Am ajuns în fața examinerilor, m-am înclinat și ei mi-au cerut să efectuez un heian, pe care îl mai executasem perfect de nenumărate

ori. În ziua aceea, însă, m-am blocat. Le-am spus membrilor comisiei că nu reușeam, Să-mi aduc aminte de heian-ul acela. Am fost trimis înapoi la locul meu și a trebuit să aștept alte câteva ore, până ce au terminat toți ceilalți de dat testul, pentru ca, în fine, să pot pleca înapoi la unitate. De-a lungul aceluia infernal drum de întoarcere, mam simțit nefericit și rușinat la gândul de a da ochii cu domnul Shin, instructorul meu. El însă nu a adus niciodată vorba despre ratarea mea de la Seul și m-a lăsat în pace să mă antrenez singur vreme de alte trei luni. Mi-am scos din minte examenul picat. Știam că dacă as fi,, insistat să mă gândesc la eșec, mi-aș fi introdus ideea de eșec în subconștient. Gândurile mele nu se mai îndreptau decât spre succes -

mă imaginam executând la perfecție fiecare mișcare. Li studiam cu mare atenție pe cei din clasă care dețineau centura neagră. Dacă nu aveam cum să mă însur din vreun succes al meu, mă inspiram dintrale lor și mă vizualizam pe mine însumi în locul lor, făcând ceea ce făceau ei. Le furam comportamentul, mi-l însușeam în mintea mea și în interiorul corpului meu.

Mi-am dat seama că nu testul era important, ci sensul pe care i-l dădeam eu. Repetam mental testul, iar și iar, vizualizându-mă cum executam fiecare mișcare fără cusur, și-mi cream în minte imaginea succesului. Îmi cunoșteam țelul și știam cum să-l ating. Nu mai exista posibilitatea de a da

greș încă o dată: memorizasem ceea ce mi s-ar fi putut cere să fac și încrustasem totul în minte, astfel încât ajunsesem să reacționez în mod automat, chiar sub cea mai mare tensiune. Când m-am prezentat din nou la examen, l-am luat exact așa cum știam că îl voi lua.

„Blocajul apare atunci când lași tensiunea să te controleze, în loc să o controlezi tu pe ea. Reacția normală în fața unei asemenea presiuni este de a te da bătut, din cauză că, sub tensiune, inima își accelerează bătăile și declanșează starea de nervozitate,” i-am spus elevului meu.

„Să ții minte întotdeauna că succesul începe înlăuntrul tău: dacă tu nu ești în stare să-l vezi în tine, nu-l va vedea nimeni altcineva, niciodată.”

Șase luni mai târziu, elevul meu a trecut examenul. Când l-am văzut cu centura neagră, a zâmbit. „Ați avut dreptate”, mi-a spus.

„Când mi-a venit rândul să intru pe tatami, am început să mă blochez din nou și atunci m-am vizualizat executând perfect tot ceea ce executasem înainte. Știam că pot s-o fac și am făcut-o.”

#### IEȘI DIN MATCA TA OBIȘNUITĂ

, Ultima oară când l-am văzut pe tata, stătea în picioare, singur, în fața unui bar din Wilson, în Oklahoma, și arăta bătrân și sfârșit. Asta se întâmpla în vara lui 1962 și, de mai mulți ani, nu-l văzusem și nu avusesem nici o veste de la el. Tocmai fusesem demobilizat din aviație și aveam atât de multe să-i povestesc despre mine și despre viața mea, dar, până la urmă, nu i-am spus decât că m-am căsătorit și că soția mea era însărcinată – cam același gen de noutăți pe care i le dai și frizerului sau străinului lângă care se întâmplă să te așezi în avion.

„Grozav”, a zis, după care s-a reîntors în bar.

Tatăl meu este un exemplu perfect de om care nu a preluat niciodată controlul asupra propriei vieți. Adevărul trist este că se lăsa dus de curent, împiedicându-se în propriile-i picioare, găsidu-și scuze ori de câte ori dădea greș și refuzând să-și asume răspunderea pentru ceea ce făcea. Cunosc o groază de oameni care seamănă cu tata: holnari care trăiesc de pe o zi pe alta. Asta nu înseamnă că nu ar avea și ei vise în ceea ce-i privește, că nu s-ar închipui obținând cine știe ce mari succese. Problema este că, pe lângă visele acelea, mai au pregătită și o grămadă de scuze, bazate pe cele mai solide argumente, care le barează calea în chiar clipa când s-ar gândi și ei că, poate-poate, a sosit, în fine, ziua când ar trebui să se apuce să facă ceva pentru a se apropia de visele lor. Numai că, întotdeauna, le apare în cale câte un obstacol. Nu este anotimpul potrivit, sau mașina le este la reparat, sau se simt prea obosiți din cauză că au avut o noapte grea... Cel puțin, așa spun ei, dar adevărul este că singurul obstacol real este în ei înșiși.

Îmi aduc aminte de ceea ce spunea un elev de-al meu, în urmă cu mai mulți ani. Era la începutul studiului și avea probleme cu sincronizarea gesturilor. Când își mișca în același timp, dar în direcții diferite, și picioarele și brațele, se încurca în ele și jumătate din timpul de antrenament și-l petrecea aterizând ca o plăcintă pe saltea, când pe burtă, când pe spate. Odată, după o asemenea fază, a ridicat ochii spre mine, de acolo de jos, și a spus, plin de năduf: „Mă împiedic de mine”.

Problema pe care o avea era relativ simplu de rezolvat și se datora, în mare măsură, atitudinii lui. Cum era conștient că greșea și ardea e nerăbdare să se corecteze, rămânea deschis la tot ceea ce spuneam. În cazul lui, nu era vorba decât de a învăța fiecare mișcare separat și apoi de a le combina pe toate, potrivit... Le astfel încât să capete

— Cursivitate. În schimb, am întâlnit o mulțime de oameni care se împiedică de ei înșiși într-un sens cu mult mai grav. Ei își închid singuri calea spre succes, construindu... Și obstacole, poticnindu... Se, fără să le pună piedică cineva din afară.

Există un celebru koan Zen despre modul cel mai potrivit de a întâmpina un străin întâlnit pe cărarea vieții. Poți să te gândești la mai multe interpretări, dar mie mi se pare că cea mai bună dintre ele este aceea care spune că străinul pe care îl întâlnești ești tu însuși: cum te întâmpini pe tine însuși? Cum te vei judeca pe tine însuși, o dată cu înaintarea în propria ta viață? Poți vizualiza acest koan ca pe două siluete, tu și străinul, față în față, pe o cărare. Privind lucrurile din acest unghi sesizezi un fel de paradox: în calea înaintării străinului nu stă nimic, cu excepția ta, și, în același fel, drumul tău nu este blocat de nimeni, nimeni nu ți se împotrivesc – doar tu însuși, fiindcă străinul tot tu ești.

, Acest fapt nu este lesne de acceptat în plan teoretic, dar și mai greu este să ții cont de el în viața de toate zilele. De obicei, poți să-ți dai seama cum trebuie ocolite obstacolele pe care alți oameni ți le ridică în drum, dar cele pe care ți le crezi singur, provenind dinlăuntrul propriei tale minți, par să aibă rădăcini adânci și să se întindă cât vezi cu ochii, acoperind tot orizontul. Așa par și așa și sunt, fiindcă tu însuși ești cel care îți stai în cale.

Ocolirea obstacolelor începe tot în interior. Din punctul de vedere al filosofiei Zen, unicul loc unde aceste obstacole sunt reale este înlăuntrul tău. Dacă ai obținut mai puțin succes decât speraseși, ori decât te așteptaseși să obții, nu încerca să cauți scuze și nici să arunci vina asupra altcuiva. În loc de a proceda astfel, verifică-ți cele trei componente ale atitudinii învingătoare: tăria mentală, starea de bună pregătire psihologică și condiția fizică. Un singur defect trecut cu vederea, în oricare dintre aceste trei domenii poate antrena și prăbușirea celorlalte două.

Simplul fapt de a fi în mare formă fizică nu te va duce prea departe dacă ești plin de îndoială în ceea ce privește capacitățile tale, dacă te compari în permanență cu alții și te consideri inferior lor sau dacă te supraapreciezi fără rost. Pe de altă parte, chiar dacă îți pui planurile la punct cu deosebită atenție sau dacă te vizualizezi ca învingător cu cea mai mare claritate, vei avea prea puține șanse să izbândești dacă nu-ți vei dedica timpul și efortul antrenamentului, încercând să te menții într-o bună formă fizică, pentru a fi apt să execuți ceea ce ai învățat. Mai trebuie reținut că te încrezi mai mult în gândurile pe care ți le trimiți tu însuși, „' l'oțându-le din subconștient, decât în spusele altor oameni și că, așadar, trebuie să ai grijă ca aceste gânduri să fie pozitive, ordonate, iar apoi puse în mișcare la momentul convenit. Dacă reușești să te deprinzi să gândești pozitiv, subconștientul te va susține, lucrând în favoarea ta chiar și pe durata

somnului, fiindcă numai tu dormi – el nu doarme. Cu timpul, toate obstacolele vor dispărea, iar cărarea din fața ta va fi absolut liberă.

Învăț să te gândești cu bunăvoință la tine însuși, să te tratezi cu „Același respect cu care i-ai trata pe alții. Învăț să te întâmpini așa cum ai întâmpina un străin – cu politețe, acceptând ideea că e posibil să-ți faci un prieten pe viață, conștient că omul la care te uiți poate fi oricine, poate veni de oriunde și poate fi pe punctul de a realiza absolut orice. Străinul acesta ar putea fi în măsură să transforme în realitate ori câte vise. Și, în timp ce-l întâmpini pe străin, străduiește-te să devii conștient de faptul că toate aceste lucruri sunt valabile și în ceea ce te privește, așa cum stai pe „'„, poteca vieții. În oricare moment și în oricare loc te-ai afla, s-ar putea să fii pe punctul de a îndeplini visul unei vieți – al vieții tale – dar asta numai și numai cu condiția să fii deschis.

Îmi vine în minte o zi din anul 1968. Eram la aeroport, pregătindu-mă să plec la San Francisco, unde urma să susțin o demonstrație de karate.

Îmi luasem cu mine o carte, căci intenționam să citesc în avion, dar, în vreme ce așteptam să mă imbarc, l-am văzut pe unul dintre elevii mei stând la rând, împreună cu un prieten de-al său. Speram să nu mă observe, fiindcă doream să citesc, nu să stau de vorbă. Din păcate, însă, m-a observat și m-a rugat să mă alătur lor. La început, m-am gândit: „Nu, în nici un caz”; totuși, intuiția îmi spunea să mă așez lângă ei.

Deși la data respectivă nu știam, acesta urma să fie un punct de cotitură în viața mea, pentru că l-am cunoscut pe Larry Morales, care a devenit apoi unul dintre cei mai buni prieteni ai mei și totodată omul care m-a ajutat să-mi încep cariera în cinematografie.

Iată și morala istorioarei mele: Nu ai de unde să știi când se poate întâmpla ca întâlnirea cu un străin să-ți schimbe cursul vieții – firește, cu condiția de a accepta să te abați de la matca ta obișnuită.

#### CONTROLEAZĂ-ȚI EMOȚIILE

, Pe actualul campion de kick-boxing, Benny „the Jet” Urquidez, l-am văzut pentru prima oară în 1965, pe când participam la Internaționalele de la Long Beach, în California – cel mai mare turneu de karate din lume, cu un număr de peste trei mii de luptători înscriși în competiție. Unul dintre adversarii mei din divizia de categorie medie era fratele mai mare al lui Benny, Arnold Urquidez, bun prieten cu mine. Așteptând să fim chemați pentru meciuri, Arnold m-a întrebat dacă nu doream să merg cu el ca să vedem un luptător tânăr care, spunea el, promitea foarte mult.

Spre surprinderea mea, Arnold m-a condus la o saltea așezată în capătul opus al stadionului, unde se antrenau câteva centuri albe din clasa junioratului. „Cel de acolo”, mi-a spus Arnold, arătând spre un puștan de vreo doisprezece ani, cu părul încâlcit, care își snopea adversarul, ca în joacă, printr-o combinație de tehnici de departe „superioară oricărei alteia văzute de mine la băieții de vârsta lui. În „egală măsură, i-am ad”. Lirat și vioiciunea. În cazul lui, nu era vorba numi de curaj – pur și simplu, puștiul nu se temea de lovituri.

„Ala e frățiorul meu, Benny”, mi-a spus Arnold mândru. „Ce părere ai?” „E formidabil de talentat”, i-am răspuns.

Totuși, foarte surprins nu eram. Știam că tatăl lui Arnold fusese boxer profesionist, iar mama lui – profesionistă de lupte libere.

Ceilalți frați, Ruben și Smiley (Adam), la fel ca și sora lor, Lilly, practicau cu toții karate.

În vreme ce ne întorceam la locurile noastre, Arnold îmi povestea că Benny crescuse în sala de antrenament. „La vârsta la care alți copii vor să se joace cu mașinuțe, Benny voia mănuși de box. A început să boxeze de la grădiniță, când avea cinci ani.”

Mai târziu, am remarcat că micul Benny urmărea cu nălaie atenție felul în care se antrenau centurile negre și încerca să le imite mișcărilor.

Cu timpul, băiatul a ajuns să fie un fel de mascotă a lui Arnold și a mea. Ori de câte ori mergeam la biserica din Micul Tokio, unde uneori lucram cu Bruce Lee, Benny ne ruga să-l luăm și pe el. Stătea cuminte, numai ochi și urechi, absorbind ca un burete tot ce era de învățat. La unsprezece ani, Benny avea deja centura maro la kenpo-shotokan, stilul lui Arnold. La paisprezece, punea probleme serioase multor centuri negre avansate. Pe vremea aceea, tradiția prevedea ca un karateka să aibă optsprezece ani împliniți pentru a fi testat în vederea acordării centurii negre. Cu toate că abia depășea un metru cincizeci și doi în înălțime, cântărind sub cincizeci de kilograme, Benny era atât de avansat încât Ed Parker și alte câteva centuri negre au decis să facă abstracție de regulament și i-au permis să se supună testului. Arnold, care era un tradiționalist feroce, s-a opus, dar a trebuit să cedeze în fața hotărârii maj orității.

Benny a luat examenul cu ușurință. Tradiția mai cerea ca toate centurile negre să se adune și, pe rând, fiecare luptător să-i administreze câte o lovitură noului venit shodan (primul rang al centurii negre) „ în vreme ce acesta trebuia să încaseze bătaia fără să crâcnească. Arnold l-a pocnit atât de tare pe frățiorul său, încât i-a rupt trei coaste.

Când Benny a împlinit optsprezece ani, Ed Parker l-a angajat pentru un turneu prin țară – un turneu de instruire a instructorilor de centuri negre din rețeaua lui de școli. Aceasta a fost prima slujbă a lui Benny, în afara dojo-ului familial.

În prezent, Benny deține centura neagră în nouă stiluri diferite și, luând ceea ce este mai bun din fiecare, și-a format o tehnică specială, ce-și dovedește eficiența chiar și în situații extrem de tensionate. A învățat să reducă foarte rapid distanța dintre el și adversar, studiind shotokan karate; practicând kung fu, stilul „cocorul alb”, și-a dezvoltat tehnica pasului lateral; și-a accelerat loviturile de picior prin practicarea stilului tae kwon do; pentru a da o mai mare forță acestor lovituri de picior și a-și folosi mai bine coatele și genunchii, a studiat muay thai, în plus, și-a perfecționat capacitatea combativă a prizelor în lupta de la sol învățând aikido, judo și jujitsu, sub îndrumarea lui Gene LeBell.

În întreaga perioadă a activității sale în ring, Benny și-a dominat întotdeauna adversarii de aceeași categorie de greutate și a devenit campion



mondial la toate – a fost neînvins timp de nouăsprezece ani, cu un record oficial de ring de cincizeci și opt la zero, și patruzeci și nouă de knockout-uri. Și-a adjudecat cele mai multe victorii în epoca în care era la modă stilul full-contact karate. Competitorii aveau numai încheieturile și două degete de la picioare protejate. Se

spărgeau capete și nasuri, dar competiția mergea mai departe. Ea nu înceta atunci când cei doi adversari ajungeau la sol, ci numai dacă unul dintre ei nu mai era în stare să continue; în schimb, când lupta se încheia, cei doi competitori se îmbrățișau, cu un respect adevărat unul față de celălalt.

Timp de mulți ani, Benny – poreclit Benny „the Jet” („Reactorul”) datorită abilității cu care execută lovitura cu piciorul prin răsucire spre înapoi – a avut propriul său Jet Center; la Los Angeles, unde veneau luptători din întreaga lume, numai pentru a se antrena cu el.

Cum nu-l interesau numai performanțele strict fizice, Benny se ocupa și de antrenamentul mental.

De curând, ajuns la vârsta de patruzeci și unu de ani, Benny, care nu mai luptase de peste patru ani, a fost de acord să susțină un ultim meci, înainte de a se retrage. Adversarul său a fost japonezul Yoshiba Tagami, campion mondial la kick-boxing, un profesionist care avea doar douăzeci și cinci de ani și un record personal de douăzeci și doi la zero, cu douăsprezece knockout-uri.

Meciul a avut loc la Las Vegas, în decembrie 1993. Eram și eu de față, în chip de comentator. A fost o luptă acerbă, cu faulturi de ambele părți, în fiecare rundă. Deși nimeni nu a observat nimic, Benny și-a rupt mâna stângă – arma sa de forță – în timpul rundei a treia, însă a continuat să lupte. După douăsprezece runde de încleștare crâncenă, meciul s-a încheiat cu victoria lui Benny. Având ochii plini de lacrimi, Tagami s-a înclinat în fața lui – cu un gest ce avea menirea de ai exprima prețuirea și respectul – așa cum rareori mi-a fost dat să văd în finalul unor astfel de întâlniri între campioni.

Mai târziu, împreună cu mulți dintre prietenii și elevii mei Benny, m-am dus la hotelul său, unde am discutat despre meci. Îmi amintesc că cineva l-a întrebat cum de reușise să-și controleze mânia, deși fusese rănit și faultat de mai multe ori. „Când te afli într-o stare de tensiune, trebuie să-ți controlezi toate emoțiile, altfel nu mai poți fi relaxat și-ți pierzi capacitatea de a reacționa rapid și de a gândi cu claritate”, a răspuns Benny. „Dacă ești lovit, dacă te enervezi și vrei să-ți rănești adversarul ca să te răzbuni, înseamnă că nu mai gândești clar și că îți vei pierde controlul. Dacă ți-e frică, atunci te vei concentra doar asupra posibilității de a evita rănirea și nu asupra a ceea ce ai de făcut. Dacă te simți frustrat, îți pierzi controlul.”

Benny avea perfectă dreptate. Propria mea experiență m-a ajutat să trag concluzia că, tunci când traversezi o stare de tensiune, corpul se schimbă: timpul de reacție este accelerat, forța crește, te miști mai repede, sensibilitatea la durere scade și ai tendința de a dobândi o „

Anumită detașare. Într-un asemenea caz trebuie să încetinești ritmul, să-ți controlezi atât gândurile, cât și mișcărilor. Obişnuiesc să le explic elevilor mei că acest control poate fi dobândit prin antrenament, prin repetarea

mişcărilor, până ce devin automate. Atunci când se află pe saltea, atitudinea lor mentală trebuie să fie în așa-numi, Ta stare de mugă, adică de absență a sentimentului că fac acel lucru.

Concentrarea lor trebuie să se fixeze asupra a ceea ce se întâmplă în secunda respectivă și au obligația de a urmări mișcările adversarului cu atâta atenție și de a riposta cu atâta promptitudine, încât să nu existe nici un decalaj între atac și apărare.

A.

În viață, la fel ca pe tatami, ești silit să recunoști că, în anumite împrejurări, ca în cazul confruntărilor, atât corpul, cât și mintea au comportament exagerat, astfel că trebuie să te adaptezi la aceste schimbări, fără să te grăbești și fără să renunți la concentrare. Poți să-ți controlezi gândurile concentrându-te la ceea ce ai de făcut imediat, la ce se întâmplă de fapt în realitate, iar nu la ceea ce îți imaginezi tu că se întâmplă. Trebuie să ajungi să te cunoști pe tine însuși, precum și felul în care reacționezi când te afli sub tensiune și să ai convingerea că ești capabil să te stăpânești. Trebuie să-ți menții această concentrare asupra locului și momentului prezent, și atunci vei reuși să ții totul sub control. Ideea fundamentală este că trebuie să ai încredere în tine însuși.

Totuși, după părerea mea, există un element și mai important decât controlarea emoționalului. Atunci când sunt supuși unei tensiuni nervoase, cei mai mulți dintre oameni încep să respire mai greoi, iar „.

Corpul lor devine mai încordat. În asemenea situații, practicanții Zen preiau controlul și asupra respirației, ceea ce îi ajută să se relaxeze.

Una dintre tehnicile folosite de mine este să-mi imaginez că, în timpul inspirației, trag pe nări un fir argintiu foarte subțire, care se duce de-a lungul coloanei vertebrale, și rămâne în partea de jos a abdomenului timp de câteva secunde. Apoi, trei sferturi din aerul inhalat este expirat încet, pe gură, într-un flux constant, concentrat și puternic, dar, relaxat – sunetul expirației seamănă cu un „aaah”.

Această tehnică simplă a respirației – o parte centrală din practica Zen – reprezintă o modalitate cheie de a-ți controla emoțiile. Acum, când sunt actorul, producătorul și scenaristul filmelor și serialelor mele de televiziune, mă trezesc adesea pus în fața unor situații conflictuale care implică mai multe persoane, unele pline de nervi, agresive sau susceptibile, și toată lumea se așteaptă ca eu să am toate

răspunsurile și soluțiile. În asemenea împrejurări, am descoperit că faptul de a-mi controla respirația mă ajută să-mi recapăt calmul, siguranța și forța, dar și să-mi țin sub control emoțiile și gândurile, pentru a mă putea concentra asupra a ceea ce am de rezolvat imediat.

Benny a constituit o mare surpriză pentru toată lumea atunci când a câștigat centura neagră la vârsta de paisprezece ani – o vârstă la care aproape toți adolescenții își pierd controlul foarte repede, mai ales în condiții de mare stres. Dar el ne-a oferit o surpriză și mai mare când, după ani și ani, a învins un adversar având aproape jumătate din vârsta lui. După părerea mea, factorul decisiv în obținerea acestui succes remarcabil l-a constituit

capacitatea lui Benny de a-și controla , emoțiile. În prezent, el este considerat un maestru care a reușit să realizeze ceea ce s-ar putea numi o concepție Zen, prin disciplină și experiență. Întotdeauna le-am spus elevilor mei că pot găsi cele mai mari resurse în ei înșiși. Benny reprezintă cea mai bună dovadă.

#### REDU VITEZA ȘI VEI ÎNAINȚA MAI REPEDE.

Pe Bruce Lee l-am cunoscut în 1968, la Madison Square Garden, unde luptam pentru titlu la Campionatul Mondial de karate, categoria n I ijlocie de greutate. L-am câștigat, dar nu și fără să primesc lovituri.

Pe când ieșeam de pe stadion, Bruce a venit la mine, s-a prezentat și m-a felicitat. Știam cine este - îl văzusem, cu doi ani în urmă, susținând o demonstrație strălucită la Internaționalele de la Long Beach, îl urmărisem și în serialul de televiziune Green Homet (Viespea verde). Din vorbă în vorbă, am descoperit că, locuiam la același hotel, așa că am mers împreună în direcția cu pricina. Când am ajuns la destinație, se apropia de miezul nopții, dar niciunul dintre noi nu s-a mai dus la culcare. Am început să discutăm și să lucrăm în holul hotelului, făcând schimb de procedee tehnice, până pe la șapte dimineața. Când, în sfârșit, ne-am despărțit, ne-am înțelese să ne reîntâlnim la Los Angeles, fiindcă amândoi ne dedicasem trup și suflet artelor marțiale. El era interesat să învețe lucruri noi și să se perfecționeze; eu aveam aceeași dorință, dar, totodată, voiam să devin campion ca să am mai mulți elevi.

Ne-am întâlnit de multe ori în cursul următorilor trei ani, în curtea din spatele casei lui din Culver City sau în dojo-ul meu, iar schimbul de idei și de procedee tehnice a continuat fără întreruperi. Jucam, rând pe rând, rolul de profesor și cel de elev, și acest lucru ne-a făcut să devenim prieteni. Practicanții de arte marțiale își împărtășesc adeseori elemente de tehnică de luptă sau metode de antrenament; în orice caz, însă, nici Bruce, nici eu nu aveam intenția de a ne limita la un singur stil, indiferent care ar fi fost acesta.

Cei care nu au văzut în Bruce decât vedeta de cinema au pierdut mult necunoscând omul: Bruce se ocupa de scris și era, în același timp, un adevărat cărturar. Pereții salonului și cei ai dormitorului lui erau acoperiți de rafturi pline cu cărți despre artele marțiale, Dulte scrise în limba chineză, precum și cu altele despre Zen. Bruce era în

permanență prins fie cu aparițiile în diferite emisiuni de televiziune, fie cu activitatea de instructor în școala sa din Los Angeles; totuși, mai presus de orice, se dedica elaborării unui sistem de gândire propriu.

Era receptiv la orice idee nouă și acest fel de a fi devenea contagios...

Eu am învățat de la el diferite tehnici kung fu, iar el de la mine loviturile de picior înalte, adică cele țintite mai sus de talie. Singurul instructor oficial pe care Bruce l-a avut vreodată a fost Yip Man, în Hong Kong, care l-a învățat wing chun, un fel de box chinezesc, ce pune accentul mai degrabă pe loviturile cu mâna decât pe tehnicile de picior - cele mai multe lovituri cu piciorul sunt foarte iuți și plasate jos, la nivelul tibiei sau al genunchiului adversarului. Nu am avut nevoie de prea mult timp ca să-l conving pe Bruce că loviturile lui de picior puteau atinge practic oricare regiune a corpului, iar el, la rândul lui, m-a învățat o groază de tehnici din wing chun.

Pe vremea aceea, ca și acum, de altfel, tehnica mea preferată era lovitura cu călcâiul prin răsucire, plasată cu rapiditate și forță – abilitate pe care am dohândit-o în Coreea și care m-a creat un mare avantaj în turneele competiționale de arte marțiale.

Într-o zi, pe când lucram cu Bruce acasă la el, eu acum ulam puncte după puncte, în ciuda faptului că el făcea nenumărate tentative de a-mi bloca mișcările. Când ne-am oprit, Bruce a intrat în casă și a adus portocale. Ne-am așezat pe iarbă, sub un copac, și ne-am apucat să le cojim. Am observat că de pe o parte a trunchiului aceluiași copac lipsea scoarța și nu m-am putut abține să nu-l întreb care era motivul acelei ciudățenii. Bruce a început să râdă. „Asta e copacul meu de antrenament pentru loviturile de picior și de pumn.” Și-a scos tricoul și, ca de fiecare dată, am rămas uimit de perfectă lui formă fizică: avea mușchi peste mușchi.

În vreme ce eu stăteam liniștit, bucurându-mă de pacea grădinii, Bruce exersa loviturile cu un singur braț, numărându-le. Când a ajuns pe la cincizeci, s-a oprit și s-a întors către mine. „Deși m-am străduit din răzputeri, nu am fost în stare să-ți blochez loviturile de picior”, mi-a spus. „Care a fost greșeala mea?” „Ai încercat să-ți accelerezi mișcările de blocaj”, i-am răspuns, „și așa s-a dus sincronizarea.” „Ca și atunci când exersezi wing chun cu tine. Când încerc să mă mișc mai repede, mi-o iei înainte în permanență.” „Dacă ți-o iau înainte este din cauză că mi-am redus viteza, și exact același lucru îți sugerez să faci și tu. Ține pasul cu tine însuși, ai grijă ca fiecare lucru să se producă la timpul convenit și vei realiza mai mult

dăcât dacă te vei repezi la fiecare ocazie. Încetinește și vei merge mai repede.” „Asta sună a adevărată șaradă Zen”, a spus Bruce, după care a repetat vorbele mele: „Încetinește și vei merge mai repede. Îmi place.”

Fără îndoială, Bruce avea dreptate: conceptul acesta provine din Zen. Descoperirea o făcusem cu mult timp în urmă, pe când mă antrenam singur, încercând să-mi elimin anumite stângăcii care încă mai persistau în câteva dintre mișcările mele mai noi. Dacă un mecanism nu funcționează, îl dezassemblezi și îl repari – același lucru se întâmplă și în artele marțiale. Când ceva nu merge, când nu obții rezultatele pe care le-ai sperat sau la care te-ai fi așteptat, descompui figura gest cu gest, ca să-ți dai seama unde este greșeala. A descompune o figură de arte marțiale înseamnă s-o execuți lent; astfel, mișcându-mă lent, am descoperit că puteam să simt așanumitul echilibru interior al mișcării, în care fiecare gest își are scopul său specific. Înțelegând echilibrul interior al mișcării, învățându-mă să-mi adaptez corpul la el și descoperind importanța fiecărui gest, am constatat că puteam accelera mișcarea după dorință, executând-o repede sau lent cu aceeași precizie.

De atunci, am întâlnit acest concept și în alte forme ale artelor marțiale, cum ar fi bojutsu, care aparține sferei luptei japoneze cu sabia. Dintre toate artele marțiale antice, cea a sabiei pretinde cel mai „

Mare respect și cea mai mare atenție, întrucât practicanții ei sunt conștienți de faptul că viața lor depinde de cât de îndemânatici sunt.

Ei știu foarte bine că nici măcar cea mai desăvârșită stăpânire a tehnicii nu le garantează supraviețuirea în luptă, dacă sunt puși în fața unor adversari mai puternici sau mai rapizi. Pornind de la această realitate, soluția pe care au găsit-o acești luptători a fost un fel de „

Încetinire a mișcărilor. În loc să se năpustească asupra adversarului, în speranța de a-l dezechilibra, s-au decis să conteze pe instinct, pe un numit gen de detașare atât în raport cu ei înșiși, cât și cu adversarul.

În acest mod, au ajuns să răspundă la fiecare lovitură prin descompunerea ei în părțile componente, reacționând, după necesitate, la fiecare atac pe măsură ce se produce, fără măcar să încerce să anticipeze sau să impună vreo mișcare. Stăpânind astfel capacitatea de a replica instinctiv la orice lovitură, acești luptători au atins performanța de a se mișca cu iuțeala fulgerului.

La început, ideea de a încetini pentru a putea acționa mai repede i s-a părut lui Bruce paradoxală. Totuși, el mi-a urmat sfatul și, curând, a descoperit că aveam dreptate. S-a forțat să se relaxeze, apoi să se

dezlănțuie, după care să se relaxeze din nou. Consecința? Blocajele și loviturile i s-au îmbunătățit simțitor.

Bineînțeles că tot ce are legătură cu Bruce Lee pare acum aureolat de tristețe. Într-un fel, el a fost un James Dean al artelor marțiale: un star adevărat, care a murit tragic în plină tinerețe, la treizeci și doi de ani, din cauza unei hipersensibilități la unul dintre ingredientele unei pastile împotriva durerilor de cap. Mă aflu la Los Angeles, unde încercam să obțin un rol într-un film, când am auzit de moartea lui Bruce, survenită la Hong Kong. Nu trecuseră decât patru zile de când ne văzusem, la Los Angeles. Venise să-și facă un control medical, pentru că, în timpul filmărilor, la Hong Kong, avusese un leșin. Am mers împreună la restaurantul lui preferat din cartierul chinezesc și parcă încă îl mai am în fața ochilor, parcă îl văd cum arunca în sus o bucățică de rață de Beijing, pentru ca apoi s-o prindă cu bețișoarele – o adevărată probă de îndemânare – și încercând să mă provoace și pe mine să fac la fel. Știam că nu eram în stare s-o fac, așa că am refuzat să mă iau la întrecere cu el. Bruce mi-a spus atunci că rezultatele examenului medical ieșiseră bune și că se întorcea la Hong Kong pentru un alt film. Aceasta a fost ultima noastră întâlnire.

În ziua de 22 iulie 1973, peste douăzeci de mii de fani îndurerați au luat parte la înmormântarea lui, la Hong Kong. După câteva zile, s-a desfășurat o ceremonie comemorativă și la San Francisco. Am luat avionul împreună cu Steve McQueen și cu James Coburn – amândoi fuseseră elevii lui Bruce și îi rămăseseră buni prieteni.

Mă gândesc deseori la Bruce și la lucrurile pe care le-ar fi putut realiza dacă ar mai fi trăit. Amintirile cele mai vii sunt legate de antrenamentele noastre și de felul cum învățam unul de la celălalt.

După ce a părăsit Los Angeles-ul, îndreptându-se către Hong Kong și către cariera cinematografică grație căreia și-a câștigat celebritatea, Bruce a părut mereu foarte ocupat, mișcându-se de-a lungul și de-a latul lumii cu aceeași viteză cu care se mișca pe tatami sau pe ecran.

Dar își făcea întotdeauna timp să încetinească ritmul și să se bucure, alături de un prieten, de diverse lucruri, cum ar fi fost niște portocale sau niște șarade Zen.

ELIBEREAZĂ-TE DE FURIE.

Oamenii sunt asemenea oțelului. Când firea lor își pierde tăria, nu mai valorează nimic.

Momentele cele mai captivante ale carierei mele în domeniul artelor marțiale au fost cele trăite în competițiile pe echipe, pe vremea când nu exista echipament de protecție (mănușile și celelalte elemente anti-șoc folosite de luptători în ziua de azi); astfel, atunci nu era deloc neobișnuit să te alegi cu contuzii urâte sau chiar cu oase rupte.

Asemenea accidente făceau parte din riscurile competițiilor de karate de semi-contact.

Pe parcursul unei perioade de câțiva ani, echipa mea, formată din mine însumi, pe post de antrenor și luptător totodată, plus patru dintre elevii mei cu centuri negre, s-a întrecut cu treizeci și șase de alte echipe de pe tot cuprinsul țării, fără să fie înfrântă în nici o competiție; totuși, într-un rând, a fost cât pe ce să pierdem.

Asta s-a întâmplat în 1970, în timpul Campionatelor All-Star pe echipe, de la Long Beach, în California. Înainte de desfășurarea meciului final, echipa mea beneficia de un avantaj la puncte. Cel mai puțin experimentat din echipa mea, John Națividad, era programat să lupte cu Joe Lewis, care, pe lângă faptul că îmi era bun prieten, deținea și titlul de campion mondial. Joe reprezenta un adversar formidabil pentru oricine, nu numai pentru elevul și coechipierul meu; așa că toată echipa îl copleșea pe acesta cu sfaturi. El, însă, nu spunea decât atât: „Stați liniștiți”. Cu toate acestea, numai liniștiți nu eram, mai ales când, la începutul meciului, Joe s-a năpustit ca un buldozer asupra lui John, lovindu-l tare și iute.

În timpul unei pauze, mi-am dat seama că John începea să se înfurie. I-am spus să se lepede de furia aceea. „De bunăvoie, îl lași să te scoată din fire, uitând că este exact ceea ce-și dorește”, i-am spus.

„Nu-ți poți permite să te înfurii, dacă nu vrei să pierzi. Furia se întoarce împotriva ta. Vreau să-ți limpezești mintea de furia asta și să te concentrezi asupra scopului pentru care te afli aici.”

Urmărind ochii lui John, am văzut cum începea să se calmeze. „Ai dreptate”, a recunoscut el. „Joe încearcă să mă facă să mă bat singur”.

Rezultatul acestei întâmplări îl poate bănuși oricine: John s-a eliberat de furie și a continuat lupta, câștigând meciul.

Mi-am început cariera competițională în 1964, în 1968 am cucerit titlul pus în joc la campionatul profesioniștilor pentru categoria mijlocie de greutate și în 1974, m-am retras neînvingător. Ulterior, m-am dedicat predării artelor marțiale, în școlile pe care le-am înființat.

Înainte de aceasta, însă, într-o dimineață a anului 1972, am primit un telefon de la Bruce Lee, din Hong Kong; el îmi oferea un rol în filmul Return of the Dragon (Întoarcerea dragonului), pe care urma să-l turneze la Roma. Bunul meu prieten Bob Wall trebuia să facă parte și el din distribuție - avea s

ă fie atât debutul lui, cât și al meu. Bruce mi-a spus că dorea să facem împreună o scenă de luptă de care să-și amintească toată lumea. I-am spus în glumă: „Grozav! Și cine trebuie să câștige lupta?”. Mi-a răspuns: „Eu. Sunt doar vedeta, nu?” Scena respectivă urma să se desfășoare în Colosseum. Cu toate că Bruce și cu mine am pus la punct coregrafia luptei până la cel mai neînsemnat amănunt, mereu apărea câte ceva neprevăzut. Au fost necesare trei zile de filmare numai pentru această singură scenă. Cei mai mulți dintre actorii bombăneau în legătură cu diversele programări, reluări și așa mai departe. Ca vedetă a filmului, Bruce avea de suportat un stress mai mare decât oricine altcineva, dar, într-un fel sau altul, reușea să-și păstreze calmul, deși știam că, din când în când, se enerva și el.

Într-o seară, pe când ne delectam cu niște spaghetti la Tavernia Flavia din Trastevere, restaurantul nostru preferat, l-am întrebat cum de reușea să-și păstreze firea într-o atmosferă atât de încordată.

„Am sistemul meu de a elimina gândurile negative”, mi-a răspuns.

„Mă vizualizez scriindu-le pe o foaie de hârtie, după care îmi imaginez cum mototolesc hârtia, îi dau foc și o las să ardă, până devine cenușă.

S-ar putea să pară o prostie, dar rețeta asta dă rezultate – cel puțin în cazul meu.”

Am dus sistemul lui Bruce cu un pas mai departe. Chiar scriu pe o foaie de hârtie orice gând negativ care îmi vine în minte. Apoi, ard hârtia. Itunci când arunc cenușa, și gândurile nefaste îmi părăsesc mintea. În felul acesta, mă eliberez de ele.

Nu EXISTĂ LIMITE.

Foarte mulți oameni își fac o anumită imagine despre experții în arte marțiale, ca fiind niște superatleți, aflați mereu în cea mai bună formă fizică, în stare să se miște fără efort și cu rapiditate, punând în joc combinații de figuri inventate pe loc și efectuate cu viteză fulgerătoare; în scopul înfrângerii adversarilor. Această imagine se potrivește în unele cazuri, dar nu este valabilă pentru toți. Unii dintre cei mai respectabili luptători de arte marțiale pe care i-am văzut se învârt în jurul saltelelor în scaune cu rotile, înainte de a se arunca asupra oponentului ca și cum ar fi propulsați de un motor cu reacție.

Alții așteaptă cu răbdare, nevăzători fiind, și ascultă cu atenție maximă, dornici să audă sunetul respirației adversarului ' ca să-l repereze, pentru a trece apoi la acțiune, înlocuind vederea cu simțul tactil.

Frank Ruiz, un excelent instructor de karate, și totodată fondatorul sistemului Nișei gaju în Statele Unite, constituie un exemplu grăitor în acest sens. „Singurele limite sunt cele pe care ni le fixăm noi înșine”, spune el, repetând o frază clasică din gândirea Zen.

Frank, un veteran al războaielor din Coreea și Vietnam, ce fusese de nenumărate ori decorat, lucra ca agent acoperit al brigăzii anti-drog din New York, avându-l ca secund pe Jojo, unul dintre discipolii săi în „

Materie de karate. În iulie 1970, în cursul unei misiuni, au făcut o pană de cauciuc pe linia expresului Cross-Bronx. Jojo a ieșit din mașină să schimbe roata, dar s-au ivit ceva probleme cu cheia de desfăcut șuruburile jenții. Când

Frank a coborât și el, cu gândul de a da o mână de ajutor, o altă mașină, care venea în plină viteză, l-a acroșat și l-a aruncat la o distanță de peste treizeci de metri de locul impactului. Un medic oprit de JoJo a încercat să-i facă respirație artificială, însă s-a dat bătut, declarându-l mort. Frank a fost dus la spital, unde a zăcut în comă timp de cinci zile: aproape că nu mai exista nici un os în corpul lui care să nu fi fost fracturat sau zdrobit. Ceea ce pășise el echivala cu o prăbușire de la etajul douăzeci.

Când a ieșit din comă, era paralizat de la gât în jos și i s-a spus că nu avea să mai fie niciodată în stare să meargă. Doctorii afirmau că era deja o minune faptul că se mai afla în viață. Singurul lucru care îl salvase fusese excelenta lui condiție fizică și faptul că, în momentul când fusese proiectat, se relaxase în mod instinctiv, ca urmare a antrenamentului de karate.

Frank i-a pus în cap să reînceapă să meargă și să predea artele marțiale. În fiecare zi, își petrecea ore întregi imaginându-se pe saltea și efectuând katas, exersând diverse tehnici și fortificându-și trupul.

După cinci ani de terapie și vizualizare pozitivă intensivă, el le-a dovedit medicilor că verdictul lor fusese greșit – astfel, în cele din urmă, renunțând la scaunul cu rotile, a trecut la folosirea cârjelor. Ba chiar s-a reapucat de predarea disciplinelor marțiale.

„Noi singuri stabilim care ne sunt limitele”, îmi spunea el cu puțin timp în urmă. „Mi-am pierdut picioarele și de aceea unii mă numesc invalid, dar asta nu-i decât un cuvânt, o etichetă. E drept, nu pot merge, dar nu mi-am pierdut și capacitatea de a preda. Nu accept nici în ruptul capului ca un biet cuvânt să-mi fixeze mie niște limite.”

Nici Ted Vollrath nu a acceptat să-i fie impuse limite printr-un cuvânt-etichetă. Când avea optsprezece ani și făcea parte din corpul de pușcași ai marinei trimis în Coreea, a fost lovit de o cuvă de mortar, care i-a sfâșiat picioarele în așa hal, încât s-a recurs la amputarea lor. Întors acasă, la Harrisburg, în Pennsylvania, s-a decis să învețe karate, doar ca exercițiu. Cei mai mulți instructori, văzându-l în scaunul cu rotile, au refuzat să-l accepte ca elev. Ralph Undquist, însă, instructor de nishin 'YU, s-a uitat la el, apoi a închis ochii câteva clipe, i-a redeschis și i-a spus: „Dacă într-adevăr vrei asta, se poate. Dar trebuie s-o vrei al naibii de mult”. Ted a vrut-o al naibii de mult.

Învățat să-și transforme căruciorul de invalid într-o armă, o prelungire a propriului său corp și să folosească suporturile pentru brațe și pentru picioare ca să-și măture adversarii, trimțându-i la podea. O dată trântiți jos, Ted le aplică tehnicile de priză și reușește să-i bată.

„Dacă îți pui singur eticheta de handicapat, handicapat rămâi și cu asta ai terminat”, spune Ted. „Eu unul sunt handi-capabil.”

Astăzi, Ted lucrează pentru congressman-ul George W. Gekas, din a șaptesprezecea circumscripție electorală a statului Pennsylvania, și se ocupă de selecționarea candidaților pentru academiile militare și pentru alte funcții în Congres. De asemenea, face parte și din conducerea Comitetului american pentru problemele handicapatilor.



Pasiunea sa, însă, a rămas karate-ul – astfel, Ted coordonează Societatea de Arte marțiale pentru persoane handi-capabile, o organizație non-profit din Steelton, Pennsylvania.

Printre elevii lui – trebuie menționat faptul că aceștia nu plătesc nici un fel de taxă de școlarizare – se numără trei fete (două dintre ele sunt surori) și doi băieți, toți orbi. Primul lucru pe care Ted i-a învățat a fost obținerea echilibrului și katas-urile, apoi kumite un gen de

— Tehnică liberă de box.

„Nevăzătorii dispun de un simț de orientare foarte bun”, spune el.

„Ca atare, mă strădui să-i ajut să-și transforme limitările în atu uri. „

În afată de aceasta, el le oferă o serie de instrucțiuni și deținătorilor de centuri negre din toată țara, referitoare la modalitatea de a lucra cu elevi handicapați de diverse tipuri. Recent, Ted a avut de înfruntat a o sută cincizeci și cincea intervenție chirurgicală. „Când termin și cu asta, o să iau lucrurile de acolo de unde le-am lăsat”, mi-a spus.

Simplul fapt de a ști că astfel de oameni există reprezintă pentru mine o sursă de putere... Ei au ieșit învingători din bătălia cu greutateți aparent insurmontabile și cu permanenta suferință fizică.

De-a lungul timpului, nu de puține ori, m-am simțit descurajat din cauza diverselor probleme care mi s-au ivit în cale. Ori de câte ori trec prin asemenea momente, mă gândesc la unii dintre acești oameni remarcabili și atunci îmi dau seama ce neînsemnate sunt, în realitate, problemele mele. După cum spun maestrul Zen, nu există limite pentru cine nu acceptă limitele.

, CUVINTELE DE COTITURĂ.

Marele maestru al sabiei Yagyū Tajima-no-kami ajunsese profesor la curtea shogunului. Într-o zi., unul dintre membrii gărzii personale a acestuia a venit la maestru și l-a rugat să-l învețe arta duelului.

Maestrul l-a privit pe tânăr și i-a grăit: „După câte bag de seamă, pari a stăpâni și tu arta aceasta. Spune-mi, însă, cărei școli îi aparții, înainte de a statomici tradiționalele legături dintre profesor și discipol.

Ostașul a răspuns: „Mi-e rușine să o mărturisesc, dar arta aceasta nu am învățat-o niciodată”.

„Încerci cumva să mă păcălești?”, a întrebat maestrul sabiei.

„Eu sunt profesorul shogunului însuși și știu bine că ochiul meu nu mă înșeală niciodată. L' ' „Îmi pare rău dacă par a-ți jigni onoarea”, a spus ostașul, „ dar chiar nu stiu nimic”.

, Aerul hotărât al acelu tânăr l-a făcut pe maestru să cadă o vreme pe gânduri; totuși, în cele din urmă, a grăit din nou: „Dacă tu spui asta, așa o fi. Oricum, însă, ești și tu un maestru în ceva, desi nu stiu în ce anume”.

, „Dacă insiști, îți voi spune”, a răspuns soldatul. „Este, într-adevăr, un lucru în care pot zice că sunt maestru desăvârșit. Pe când eram încă un copil, m-am gândit că, în calitate de samura ar trebui ca în nici o împrejurare să nu-mi fie frică de moarte și m-am luptat cu problema morții vreme de câțiva ani, iar în cele din urmă ea a încetat să mă mai frământe. Să fie asta ceea ce ai simțit la mine?” „Exact! „, a exclamat maestrul Tajima-no-kami. „Asta e ceea ce voiam să spun. Mă bucur că nu m-am înșelat, căci

secretele supreme ale artei sabiei se leagă de capacitatea de a te elibera de gândul morții. Am învățat pe atâtea sute de elevi acest lucru, dar până acum niciunul dintre ei nu a meritat cu adevărat numele de maestru desăvârșit al luptei cu sabia. Nu ai nevoie să te învăț eu tehnica de luptă. Ești deja un maestru „„.

Relatare de Daisetz Suzuki.

În Zen, țelul îl constituie obținerea iluminării, iar calea aleasă este cea a meditației. Nu este însă o cale unică. Multe povestiri Zen, celebrele koan, se încheie cu aceeași formulă: „Și auzind el acele cuvinte, s-a simțit iluminat”. Dintr-o dată, la auzul anumitor cuvinte, dintr-o dată, la vederea, ca într-o străfulgerare, a unei semnificații mai cuprinzătoare, poți să fii condus spre un fel de iluminare. Asemenea cuvinte sunt adeseori numite „cuvinte de cotitură”, pentru că reprezintă puncte de cotitură: ele îl întorc pe cel care le aude din drumul său și-l îndreaptă către iluminare. S-ar putea spune că aceste cuvinte de cotitură îi provoacă ascultătorului un șoc zguduitor, azvârlindu-l, brusc, în afara tiparelor sale obișnuite de gândire.

Nu pretind că aș fi un iluminat, dar cred că iluminarea reprezintă țelul Zen-ului, ca și al multora dintre faptele omenești: cu toții vrem să ne înțelegem pe noi înșine și propria noastră viață. Deși nu mă consider un iluminat, am auzit cuvinte care m-au făcut să schimb direcția, care m-au zguduit și m-au obligat să-mi dau seama că luasem propriul meu punct de vedere asupra realității drept realitatea însăși, sau care mi-au amintit lucruri deja cunoscute, dar căzute în uitare.

Esențial este că aceste cuvinte vin din partea altor oameni.

Bineînțeles, cuvintele spuse de alții pot avea puterea de a-ți schimba viața și fără să ofere nici un fel de iluminare. Când cineva îți declară dintr-o dată „Te iubesc” sau „Te părăsesc”, poți fi sigur că viața ți se va schimba, că vei trăi un soc real, dar nu este obligatoriu ca toate, A acestea să însemne și dobândirea unei înțelegeri mai cuprinzătoare. În cazul cuvintelor de cotitură, schimbarea are loc doar înlăuntrul tău, în modul cum te privești pe tine însuși și locul ce-l ocupi în viață.

În 1974, după ce m-am retras oficial din competițiile de karate, A fi-am simțit dezorientat. Nu îmi fixasem obiective noi. În ciuda strădaniilor mele, nu-mi venea în minte nimic care să semene a țel vrednic de a fi urmărit, ceea ce îmi inducea o stare de apatie și o senzație de gol lăuntric. Apoi, într-o seară, pe când luam cina cu Steve McQueen, acesta m-a întrebat, pe neașteptate, de ce nu îmi încercam norocul în lumea filmului. Acum, după ce am ajuns la fel de cunoscut ca actor ca și în chip de expert în arte marțiale, cineva care mi-ar scrie biografia ar fi, poate, tentat să considere acest moment și cuvintele lui Steve ca pe un punct de cotitură în viața mea. În realitate, însă, nu a ' fost vorba despre așa ceva. Atunci când trăiești în Los Angeles de atâția ani, mai ales dacă lucrezi într-un domeniu în care ai de-a face cu actorii - în ceea ce mă privește, zeci de actori mi-au fost elevi - este pur și simplu imposibil ca, într-o perioadă sau alta din viață, să

nu cochete zi cu ideea actoriei. La vremea când Steve mi-a pus întrebarea respectivă, deja apărusem în două filme, dintre care unul cu Bruce Lee. Mă gândisem la actorie, dar nu întreprinsesem nimic special în acest sens.

În cele din urmă, cuvintele de cotitură tot de la Steve au venit, dar abia câteva luni mai târziu, când iarăși s-a întâmplat să stau de vorbă cu el despre viitorul meu. I-am spus că nutream îndoieli serioase în

legătură cu meseria de actor. În fond, la Los Angeles există o puzderie de actori fără angajamente (partea bună a acestei situații este faptul că orașul geme de chelneri și chelnerițe, care de care mai atrăgători) și, în plus, nu luasem niciodată lecții serioase de artă dramatică, deci nu aveam nici un motiv să cred că aș fi fost în stare să devin actor. Dar Steve a spus: „Adu-ți aminte de filosofia aceea a ta, pe care ai încercat s-o insuflă în permanență elevilor tăi: fixează-ți scopuri, vizualizează rezultatele și imprimă-ți în minte hotărârea de a reuși în ciuda oricăror obstacole ivite în cale. Mi-ai împuiat capul cu chestia asta vreme de doi ani de zile, și acum vii și-mi spui că e vorba de ceva ce nu poți face...?! „ Atunci s-a produs declicul. Exact acestea erau cuvintele pe care aveam nevoie să le aud. Steve mi-a aplicat șocul ce m-a făcut să redevin conștient de propriile mele convingeri, A reamintindu-mi exact ceea ce eu le repetam altora, ani în șir. În acest fel, Steve mi-a arătat scopul îndelung căutat și, de îndată ce am avut această „revelație”, m-am pus pe treabă. E posibil ca, în cazul în care respectiva discuție nu ar fi avut loc, la un moment dat să fi intervenit ceva an4me care m-ar fi împins spre actorie - sau poate că nu... ori, cine știe, imboldul n-ar fi fost tot atât de puternic.

Fiecare lucru ce merită osteneala de a fi făcut, ca și fiecare tehnică, fie că este vorba de Zen sau de arte marțiale în general, are de obicei legătură cu una dintre cele două raporturi esențiale din viață: în ce relații te afli cu tine însuși și în ce relații te afli cu ceilalți oameni.

Apropierea dintre cele două tipuri de raporturi este atât de mare, încât practic nu poate fi trasată o linie de demarcație. Adevărul fundamental este următorul: dacă știi cum să te porți, să te evaluezi, să te critici, să te motivezi și să te răsplătești pe tine însuși, vei fi în stare să stabilești relații fructuoase și pline de căldură atât cu oamenii apropiați, cât și cu străinii. Iar aceasta înseamnă, înainte de orice, a ști să ascuți. Steve era prietenul meu și ascultasem cu toată inima ceea ce-mi spusese, dar tot atât de bine cuvintele de cotitură ar fi putut veni și de la un necunoscut, sau de la un copil. Aproape toți oamenii pe care-i întâlnim au ceva să ne spună, probabil ar fi în stare chiar să ne învețe ceva. Trebuie să fim mereu atenți la posibilitățile pe care ni le oferă întâlnirea cu o persoană necunoscută: aceasta poate literalmente să ne schimbe viața.

Și, totodată, mai înseamnă a le arăta oamenilor că-i respecti și că-i iei în serios. Nu trebuie să-ți îngădui să te lași pradă neîncrederii în ceea ce privește motivele pentru care cineva acționează într-un anumit „

Fel. Nu condamna oamenii. În loc de a proceda astfel, încearcă să comunici cu ei. Cuvintele de cotitură nu sunt aceleași pentru fiecare, fiindcă fiecare abordează comunicarea pornind de la un fond de experiențe

personale și conform unor tipare mentale diferite; totuși, în ciuda acestor lucruri, trebuie să învățăm să rămânem receptivi față de ideile și gândurile noi, fie chiar și atunci când sunt altfel, ba chiar dacă vin în contradicție cu ale noastre.

#### TE CUCERI PE TINE ÎNSUȚI

, „Alți maștri continuă mereu să insiste asupra necesității de a salva pe fiecare „, se lamenta maestrul Zen Gensha în fața discipolilor săi. „Dar închipuiți-vă că dați peste un om care este surd, idiot și orb. El nu va fi în stare să vă vadă gesturile, nici să vă audă îndemnurile și nici să vă pună întrebări. Neputând să-l salvați, v-ați dovedi vo uă înșivă că sunteți niște budiști,, „, nevrednici. „

Tulburat de aceste cuvinte, unul dintre discipolii lui Gensha s-a dus să-i ceară sfat maestrului Unmon, care, ca și Gensha, fusese discipol al lui Seppo.

„Apleacă-te, te rog”, i-a spus Unmon.

Luat prin surprindere, călugărul a făcut ceea ce-i poruncise maestru apoi, îndreptându-și trupu a așteptat răspunsul acestuia.

Dar, în loc de răspuns, era cât pe ce să primească o lovitură cu toiagul și, ca atare, s-a dat câțiva pași înapoi.

Bun, a spus Unmon, orb nu ești. Acum, apropie-te.

Din nou, călugărul a făcut ceea ce i se spusese.

Bun, a vorbit iarăși Unmon, nu ești nici surd. Ei, ai înțeles?

Ce să înțeleg, maestre? „Aha, deci nici idiot.

Auzind aceste cuvinte, călugărul s-a trezit ca dintr-un somn adânc.

Cel mai puternic războinic este cel care se cucerește pe sine. (nsUȘI.

Confucius.

Obiectivul de bază în artele marțiale nu constă în obținerea victoriei. Adevărul este că majoritatea acestor arte au menirea de a evita cu abilitate situațiile de victorie-înfrângere, de a evita total conflictul, deși mulți oameni par să uite acest lucru. În sensul cel mai larg, scopul artelor marțiale este de a-i ajuta pe oameni să ducă o viață mai fericită și mai împlinită. Tae kwon do, karate, aikido, judo, amis, bando sau sumo – toate sunt cu mult mai mult decât niște metode de autoapărare și, oricât de diferite ar fi tehnicile lor, țelul tuturor este unul singur. Ca o legătură cu Zen-ul, acest țel este denumit „cucerirea sinelui”.

Deși poate părea destul de vag, înțelesul acestei sintagme este unul real. Te „cucerești pe tine însuți” recunoscând existența unui lucru mai important decât eul propriu. Cele două elemente fundamentale care conduc spre această cucerire, și totodată o și reflectă, sunt respectul și disciplina: respect pentru tine însuți, pentru cei din jur și pentru arta pe care o practici; disciplină – în sensul acceptării învățăturii, a supunerii în fața regulilor și, apoi, a aplicării tuturor acestor lucruri în controlarea emoțiilor esențiale, ca furia și frica.

Mulți oameni – tinerii, mai ales – au dificultăți în a înțelege acest aspect al artelor marțiale. Calitățile cele mai prețuite la un expert în arte marțiale politețea, răbdarea, loialitatea, devotamentul – pot să nu se bucure de o apreciere deosebită în societatea contemporană. Cei care se plâng că, în

zilele noastre, copiii nu mai respectă autoritatea, nu-și dau seama întotdeauna că respectul, ca și disciplina, se învață mai cu seamă din exemplul direct și că, prea adesea, tocmai de exemple directe ducem lipsă. Acest aspect poate fi observat cu mai multă claritate în sport, unde se pune accent pe victorie, adică pe victoria cu orice preț. Până și ideea de echipă pare a nu mai fi la modă: toate reflectoarele atenției sunt îndreptate numai spre vedete, în momentele lor de glorie.

Din propria mea experiență, din discuțiile purtate cu o sumedenie de copii pe care i-am întâlnit de-a lungul și de-a latul țării, am aflat că ei chiar au nevoie de cineva sau ceva în stare

! E câștige respectul, de o idee în care să creadă și care să-i susțină.

În privința aceasta, nu sunt prea diferiți de majoritatea oamenilor maturi. Și, în aceeași privință, studierea unei arte marțiale poate foarte adesea să-i satisfacă, dăruindu-le exact ceea ce-și doresc.

Respectul începe cu primii pași pe care un elev îi face într-un dojo și cu înclina, în fața instructorului său. În nici un caz nu este vorba aici despre vreo rămășiță anacronică și ciudată a unei tradiții orientale de protocol; acest salut practicat în dojo este expresia exterioară a respectului datorat autorității, indiferent de vârsta sau statura respectivelor persoane.

Și totuși, relația dintre instructor, sau sensei, și elevul său

— Reprezintă o reflectare directă a tradiției orientale. În acea parte a lumii, profesorii sunt tratați cu un respect învecinat cu venerația; elevii nutresc un devotament necondiționat pentru cei care îi învață.

Această relație instructor-elev seamănă cu cea dintre un părinte sever și fiul său ascultător și supus. Comparația cu legătura tată-fiu este potrivită, fiindcă profesorul de arte marțiale nu se așază în spatele unei catedre și nu ține prelegeri – el stă față în față cu elevii și este, în ochii lor, personificarea acelei arte. El nu predă numai folosindu-se de cuvinte, ci și de personalitatea sa, de modalitatea sa de a se comporta

— Și de a-i trata pe acești elevi. În tot ceea ce face, el le dă un exemplu demn de urmat. Cu alte cuvinte, elevul se află în dojo ca să devină aidoma profesorului său, ca să dobândească nu numai îndemânare a lui tehnică, ci și ceva din atitudinea, din caracterul său, tot așa cum un fiu încearcă să-și ia ca model tatăl.

Astfel de relații sunt ceva mai dificil de stabilit în Statele Unite – ele par străine modului nostru de a gândi, dar se impune să ne apropiem cât mai mult de spiritul lor, dacă dorim într-adevăr să ne dedicăm studiului artelor marțiale. Pentru ca lucrurile să meargă, trebuie ca fiecare elev să facă primii pași în direcția cuceririi sinelui. El trebuie să accepte ideea că, între zidurile unui dojo, nu este altceva decât un începător. Spre deosebire de studiul unei arte ca pictura, sau scrisul, sau pianul, unde atenția se concentrează asupra individualizării expresiei, în artele marțiale, tocmai ego-ul trebuie îngenuncheat, pentru că arta este întruchipată de însuși profesorul care o predă. El simbolizează tot ceea ce elevul speră să învețe și, ca atare, merită atenția neștirbită și respectul total al acestuia. Dacă elevul nu este în stare să

facă acest prim pas și să deprindă' respectul față de instructor, el nu va fi niciodată capabil să ajungă să respecte arta pe care vrea să o învețe. Căpătând obișnuința acestui respect, discipolul reușește să atingă, de fapt, un țel fundamental: cel de a deveni aidoma profesorului pe care îl respectă.

Disciplina este o cerință absolut necesară studiului oricăreia dintre artele marțiale. Cele mai multe dojo-uri își au regulile lor de conduită, care fie sunt afișate pe un perete, fie sunt explicate verbal, iar aceste reguli sunt respectate cu strictetețe. Cele mai multe dintre ele au menirea de a crea atmosfera corespunzătoare în interiorul dojo-ului (cum ar fi, de pildă, cea care pretinde ca toate uniformele să fie curate și în bună stare), influențând totodată și comportamentul fiecărui elev (cum este cazul regulii care le cere acestora să fie întotdeauna politicoși și amabili). Mai există, însă, și un alt gen de disciplină în artele marțiale, pentru că nici un elev nu poate trece la un nivel superior al studiului fără să fi depășit cu succes o serie de etape anterioare de pregătire. Testările ce trebuie promovate sunt severe și fără drept de apel. Aici nu funcționează sistemul de a scăpa cu o „notă de trecere” – fie reușești, fie ești respins, iar în acest caz trebuie să lucrezi mai mult înainte de a te mai prezenta o dată pentru a fi examinat. Fiecare elev trebuie să-și însușească disciplina de a urma cu exactitate instrucțiunile profesorului, de a-și controla stările emoționale – de a se cuceri pe sine, cu alte cuvinte – și de a se încadra în cerințele impuse de arta pe care o practică.

Începătorii se plâng, adeseori, că nu înțeleg de ce sunt puși să facă anumite mișcări, unele dintre ele de-a dreptul ciudate, și de ce aceste mișcări trebuie executate numai în anumite moduri foarte precise.

Ceea ce le cere instructorul li se pare nerațional, aducând prea mult cu perfecționismul oriental. Dar vine și ziua când instructorul îl pune pe elev să lege laolaltă acele mișcări, aparent ciudate și foarte precise, iar elevul se trezește că ceea ce execută acum este, de exemplu, o lovitură de picior ce depășește înălțimea caplui și pe care niciodată nu și-ar fi imaginat că ar fi în stare s-o facă. În ziua aceea se termină cu lamentările, iar discipolul simte un respect „, și mai mare pentru profesorul său. Am auzit spunându-se că această primă etapă din studierea unei arte marțiale seamănă cu învățarea dansului, cu deosebirea că nu există nici partener și nici muzică – nu există decât comanda de a-ți mișca picioarele, iar și iar, în același fel, în tăcere, fără să știi de ce. Atunci când, în sfârșit, intervin partenerul și muzica, îți dai seama că toate mișcărilor acelea capătă un sens minunat.

Mai există și disciplina impusă de profesor. Unii instructori cred că cea mai bună metodă este să se mențină la o anumită distanță, tratându-și elevii cu o politețe severă care aduce a dispreț. Alții se arată ceva mai apropiați; în fond, disciplina nu presupune numaidecât asprime. Când am început eu să învăț artele marțiale, în Coreea, erau multe zile când nu aveam prea mult chef să mă antrenez. Fie că mă simțeam obosit sau mă accidentasem la antrenamentele anterioare, fie că eram descurajat, fiindcă se părea că nu progrez de loc, și de aceea eram chiar stânjenit. Instructorul și-a dat seama de starea mea și, cu amabilitate, a porllit să mă încurajeze câte puțin – când

spunându-mi, de pildă: „Văd că începi să înveți”, când dându-mi sugestii în privința modului cum aș fi putut să mă concentrez mai bine, prin relaxare și prin golirea minții, de orice gând care nu avea „

Legătură cu ceea ce urma să fac în momentul respectiv. Îmi impunea disciplina, însă fără să facă uz de nuiiele sau de băț, ci numai prin amabilitate afectuoasă. Datorită învățaturii pe care mi-a dat-o și datorită disciplinei cu care m-a deprins, am ajuns să obțin centura neagră și să mă împac cu mine însumi, trezindu-mi-se dorința de a încerca din nou acel sentiment de împlinire.

Sentimentul de împlinire personală, atunci când începi să-l trăiești, este de o mare importanță și de o mare intensitate, fiindcă elevul câștigă prețuirea aceluia instructor pe care a învățat să-l respecte.

Având în comun respectul pentru arta lor, elevul și instructorul se bucură împreună de progresele celui dintâi. Cu fiecare pas înainte, elevul se apropie tot mai mult de înaltele cerințe ale artei practicate de el și, astfel, se apropie tot mai mult și de profesorul său. Pentru un asemenea elev, procesul de învățare reprezintă o serie de treziri, sau de conștientizări, care, toate, îl conduc la o înțelegere mai profundă a artei și a profesorului său.

Roadele respectului și disciplinei nu sunt neapărat strălucitoare și în nici un caz imediate, dar sunt trainice și lumina lor se reflectă asupra tuturor aspectelor personalității și vieții elevului. Nu ar trebui să mire pe nimeni faptul că tinerii veniți să studieze o artă marțială, la un moment dat, încep să obțină rezultate mai bune și la școală.

Judecând după cele constatate de mine, pot spune că ei devin mai fericiți, în general, fiind mai bine pregătiți să facă față problemelor vieții, mai încrezători în propriile forțe și în mai bune relații cu cei din jurul lor.

Fără îndoială, artele marțiale nu reprezintă singura cale posibilă prin care un tânăr reușește să deprindă respectul și disciplina. Ele au, totuși, un anumit avantaj: cei mai mulți copii cunosc unele mișcări din filme, iar progresele pe care le realizează, pe măsură ce avansează în studiu, sunt marcate în mod clar de culorile centurilor cucerite, ceea ce îi face să se simtă mândri. Dar, mai există și alte organizații care oferă avantaje educaționale similare; și chiar implicându-se serios într-un hobby, un tânăr poate învăța multe lucruri folositoare în viață.

Aidoma celor mai mulți experți în arte marțiale, și eu îmi transfer respectul și disciplina însușite din artă asupra existenței cotidiene. Așa cum îmi respect arta, mă respect și pe mine însumi, încercând să mă mențin în cea mai bună formă. În afară de cazul când sunt bolnav, dedic practicării exercițiilor câteva ore în fiecare zi. M-am obișnuit să fiu atent la ceea ce mănânc, pentru a-mi păstra aceeași greutate corporală. Sunt convins că o asemenea disciplină le-ar fi de mare ajutor și celor supraponderali: disciplina de a spune nu tentației înseamnă, în realitate, capacitatea de a spune da lucrurilor în care crezi și țelurilor tale adevărate. Același lucru e valabil și în cazul alcoolului și drogurilor. În Coreea, am văzut atâtea alcoolici cât să-mi ajungă pentru o viață întreagă; în ceea ce privește drogurile nu fi-am atins de ele niciodată, fiindcă știu că ruinează sănătatea, creând dependență și

alterând discernământul. A avea grijă de corpul tău nu este altceva decât o urmare firească a respectului de sine pe care ți-l datorezi, ca practicant al unei arte marțiale.

În egală măsură aplic principiul respectului și al disciplinei și în relațiile mele cu oamenii. S-ar putea spune că regulile din dojo sunt valabile it: I oricare încăpere a casei vieții. „Elevii trebuie să fie întotdeauna politicoși și amabili” – aceasta este o idee bună în orice loc și în orice împrejurare. Experții în arte marțiale de pretutindeni par să degaje un fel de respect afabil, o acceptare calmă a semenilor lor. Am remarcat aceste calități și la oameni care nu au nimic de-a face cu artele marțiale, dar care au descoperit un anumit mod de a se cuceri pe ei înșiși, dedicându-se unei discipline, arte sau cariere oarecare. În acest sens, a te cuceri pe tine însuși înseamnă a te strădui să semeni, până la identificare, cu ceva sau cu cineva care ți-a câștigat admirația sau respectul, pentru că, dacă încerci să te ridici la înălțimea idealurilor tale, în cele din urmă vei ajunge să fii o întruchipare a lor.

Ajungând să ne cucerim pe noi înșine, învățăm două mari adevăruri: că datorăm respect fiecărui om și că prin disciplină totul devine posibil.

#### ECHILIBREAZĂ-ȚI ROATA

, Este ușor să-ți aperi trupul de săgeți otrăvite cu un scut, dar este cu neputință să pui scut minții, pentru a o apăra de veninul dinlăuntrul tău. Lăcomia, mânia, prostia și îngâmfașia egoismului – aceste patru ascuți. Șuri își au obârșia în interiorul ei și o îmbibă cu o otravă mortală. Trei dintre ele – lăcomia, mânia și prostia – sunt, de aceea, izvoarele tuturor suferințelor omenești.

Buddha,...

Întotdeauna, am fost impresionat de numărul de stiluri de luptă pe care cei mai mari experți în arte marțiale le studiază și le stăpânesc.

Setea lor de a cunoaște și mai bine aceste arte, precum și de a se cunoaște și mai bine pe ei înșiși pare să devină o pasiune devoratoare.

Pat Strong este un exemplu în acest sens. În 1961, Pat era unul dintre primii elevi ai lui Bruce Lee la Seattle. La vremea respectivă, Bruce dădea lecții de jun fong (numele inițial al sistemului care, ulterior, a fost numit jeet kune do) în garajul clădirii Blue Cross, peste drum de restaurantul lui Ruby Chow, unde lucra ca ajutor de bucătar. Când Bruce a plecat din Seattle la Los Angeles, Pat a continuat să studieze și să se antreneze, devenind expert în hung gar, shoryn ryu, tae kwon do, wing chun, ryukyu kempo, box, jujitsu Gracie și arnis contemporan, o artă filipineză de luptă cu baston-și-cuțit.

Ultima oară, m-am întâlnit cu Pat tocmai când se întorsese din Italia, unde fusese în calitate de antrenor al echipei Statelor Unite, la Campionatul mondial de amis; echipa americană a cucerit titlul și cupa. Aidoma majorității experților în arte marțiale, Pat voia să învețe cât mai multe lucruri despre toate celelalte stiluri. La câteva zile după aceea, în timp ce luam prânzul împreună într-un restaurant sushi din Los Angeles, am discutat despre diferitele stiluri pe care le studiasem amândoi. Și unul și celălalt, am fost de



acord că era important să studiem mai departe, să ne îmbunătățim nu numai viața, ci și performanțele.

Pat a luat un șervețel și a desenat pe el o roată cu mai multe spițe.

„Aceasta reprezintă antrenamentul meu de marțiale”, mi-a spus.

„Fiecare spiță a roții corespunde câte unui aspect al antrenamentului: prizele la sol, loviturile de picior și de mână, blocarea încheieturilor, forța fizică, flexibilitatea, exercițiile de îmbunătățire a rezistenței și cele destinate atitudinii mentale. Pentru ca roata să se poată învârti lin, toate spițele trebuie să aibă aceeași lungime. De fiecare dată când mi-am descoperit un punct slab, l-am corectat prin studiul unei noi arte. Roata asta a mea încă nu este complet echilibrată, dar aspectul ei se ameliorează pe zi ce trece.”

Pe când cercetam cu atenție roata desenată de Pat, el îmi vorbea despre Bruce, care, în viziunea celor mai mulți dintre noi, reprezenta expertul total în arte marțiale. „Bruce și-a dat seama că, din cauza staturii sale mici, trebuia să fie ultrarapid, așa încât a început să-și dezvolte sincronizarea prin studiul boxului și al luptei cu sabia. Știa că era mai puțin voinic decât mulți dintre adversarii săi – în consecință, a început să-și cultive forța fizică. Voia să-și îmbunătățească echilibrul, și s-a apucat de balet. El se străduia în permanență să-și aducă toate spițele „

La aceeași dimensiune și să-și corecteze punctele slabe. În același timp, încerca să se dezvolte deplin ca om, făcând ca fiecare roată din viața lui să devină din ce în ce mai bine echilibrată.”

Mi-am amintit de toate acestea atunci când, ducându-mă la el în vizită, am văzut biblioteca pe care Bruce și-o adunase și care cuprindea cărți despre subiecte variate, de la Zen și Krishnamurti până la legile fizicii și pedagogie.

Curând după discuția cu Pat, m-am întâlnit cu unul dintre foștii mei elevi, care mi s-a plâns că își pierduse speranța de a-și mai îmbunătăți tehnica. Stând de vorbă cu el, am desenat pe o bucată de hârtie o roată și am scris alături ce reprezenta fiecare spiță: lovitura de picior prin răsucire spre înapoi, lovitura circulară, lovitura cu partea frontală a pumnului, lovitura cu partea superioară a pumnului și așa mai departe. I-am cerut să-mi spună care spițe considera el că erau puternice și care slabe; după aceea, i-am sugerat să-și facă roata să se miște echilibrat, lucrând asupra spițelor mai scurte. Ideea era simplă, iar el a înțeles-o imediat. După o vreme, când am avut ocazia să-l văd din nou la lucru, am constatat că făcuse progrese. Omul își echilibrase roata.

M-am obișnuit să folosesc această reprezentare și în propria mea viață. De pildă, nu demult, mi-am dat seama că nu reușeam să realizez destule lucruri în cursul unei zile. M-am apucat să țin un fel de jurnal de bord, notând cum anume îmi „cheltuiam” timpul și „traducând”

apoi aceste consemnări în imaginea spițelor unei roți. Aici se regăseau timpul alocat convorbirilor telefonice legate de problemele personale și timpul alocat problemelor profesionale; cel destinat antrenamentului; cel petrecut la masă; timpul petrecut în mașină, în drum spre diverse întâlniri și cel în care am jucat efectiv, în fața camerelor de luat vederi.

Când să desenez roata, am descoperit cu stupeoare că numai rotundă nu era. Prin urmare, mi-am refăcut programul, reținând pentru orele de lucru numai convorbirile telefonice legate de problemele profesionale și amânându-le pe celelalte pentru seară. Am scurtat pauza de prânz de la o oră la o jumătate de oră și, tot așa, somnul de după-amiază, de la o jumătate de oră la douăzeci de minute. Când a fost posibil, am fixat întâlnirile de afaceri la mine acasă, ca să nu mai pierd timp cu drumul. Grație unui program mai bine echilibrat, am început să realizez mai multe lucruri și să fiu mai mulțumit de mine,,.

ÎnSUml.

Am aplicat metoda roții în antrenamentul de arte marțiale, precum și în alte domenii ale vieții. De exemplu, în felul acesta, am reușit să-mi îmbunătățesc stilul de joc în tenis: am început să mă concentrez asupra rever-ului meu slab, ca să-l aduc la același nivel cu cel al loviturii de dreapta. Tot așa, am folosit roata pentru a elimina unele minus-uri din relațiile personale sau profesionale.

Conceptul roții este în concordanță cu tradiția Zen a yin-ului și yang-ului, care sugerează faptul că toate forțele vieții sunt complementare.

LINIȘTIREA MINȚII.

Vântul aprig făcea să fldfâie flamura de pe templu și, în vreme ce-l priveau, doi călugări s-au luat la ceartă. Unul spunea că flamura se mișcă, iar celălalt, că vântul. S-au tot contrazis ei

astfel multă vreme, fără să ajungă la vreo concluzie. În cele din urmă, în preajma lor a apărut și maestrul, care le-a spus: „Nu vântul se mișcă, și nici flamura; mintea voastră este cea care se mișcă.

Sună deșteptătorul și te trezești; sună telefonul și ridici receptorul ca să răspunzi; staționezi prea mult la intersecție și mașina din spate te claxonează. De dimineața până seara, sonerii, fluierături, claxoane se năpustesc asupra noastră, silindu-ne să facem la timp ceea ce avem de făcut. Chiar în momentele de liniște relativă, mintea noastră o ia înainte, trecând în revistă problemele ce au rămas de rezolvat până la sfârșitul zilei, organizându-le, planificând orele și adesea chiar minutele, descoperind încă ceva, de obicei o obligație de ultimă clipă, ce nu a fost trecută în plan, fiindcă, de fapt, o avusesem în minte toată ziua.

Nu mă mai miră faptul că instructorii Zen din Orient, care vin în Statele Unite ca să-și predea învățătura, se plâng că nu dispun de timpul necesar meditației zilnice. O zi obișnuită din viața unui american obișnuit nu prea lasă loc pentru alte preocupări, în afara celor legate direct de serviciu sau a activităților de care depinde existența proprie și cea a familiei.

Cum să le spui americanilor să meargă mai încet...?! A merge mai încet înseamnă a rămâne în urmă, a întârzia sau, îne știe, a pierde ocazia aceea care se ivește o singură dată în viață. Unul dintre cele mai încântătoare aspecte ale epocilor trecute, așa cum apar ele reconstituite în cărți și în filme, îl reprezintă faptul că oamenii aceia aveau timp berechet să stea pe gânduri sau de vorbă. În general, ei păreau să găsească răgaz pentru lucrurile cu

adevărat importante: să fie părinți buni și atenți, să întemeieze prietenii durabile și să se

bucure în mod efectiv de iubirea celor din jur și de dezvoltarea propriei lor personalități, cu ajutorul studiului și al meditației.

Din parabolele Zen, putem deduce cu claritate că primii practicanți aveau vreme să plece în pibegie pentru a-și perfecționa metoda sau pentru a se consacra contemplației. Sintagme de genul „după mai mulți ani” sau „mulți ani mai târziu” apar la tot pasul – arcașul a învățat arta sa, mânuitorul sabiei a ajuns maestru numai după un timp care, acum, ni se pare îngrozitor de lung. Totuși, este greu să ne facem o idee precisă în privința acestor aspecte, tocmai din cauza dificultăților pe care le întâmpinăm noi, astăzi, atunci când încercăm să reducem viteza cu care ne derulăm existența și să ne acordăm răgazul de a observa. Unde este, de fapt, mișcarea? De ce ne grăbim atât de tare? Dacă privim cu atenție, vom vedea că mișcarea și graba aparțin orașului sau atmosferei de la serviciu, ori de pe autostradă.

Stresul și accelerația constantă vin de la telefon, de la deșteptător, de la computer, nu din noi. Dacă accepți sursele mișcării, lăsându-ți mintea să intre în rezonanță cu ritmul orașului, dacă ești de acord să reacționezi la fiecare stimul, atunci și tu vei deveni o parte integrantă a stres-ului. Numai că nu există nimic care să te silească să faci acest lucru.

Nu ai cum să încetinești ritmul orașului, dar poți prelua controlul asupra propriei tale vieți și asupra vitezei ei de curgere. Preluarea controlului începe cu tine însuși, cu aspectele cele mai neînsemnate, cu amănuntele cele mai banale ale vieții tale cotidiene. Dacă ești în stare să controlezi lucrurile mărunte, vei fi cu atât mai în măsură să controlezi, ba chiar să stăpânești problemele majore care îți apar în cale și îți provoacă stress.

A-ți găsi timp pentru tine însuși este esențial, indiferent de vârsta pe care o ai. Maeștrii Zen au înțeles acest lucru încă din vechime și din această înțelegere au cristalizat meditația, care îi permite omului să introducă ordinea și liniștea în haosul vieții. Însemnătatea meditației este mai presus de orice îndoială, pentru că, în absența meditației sau a reflecției, tot ce ai învățat riscă adeseori să nu fie corect înțeles sau să se piardă. Adevăratul secret al succesului, în stare de stres, este gândire a calmă, pentru că o minte neliniștită nu este capabilă de o percepere corectă a realității. Când ești calm, îți poți izola și examina toate temerile și senzațiile.

„Totuși, prin antrenament, îți poți face un sanctuar din oricare loc.

Îmi amintesc că, într-o zi, cu câțiva ani în urmă, ajungând ceva mai devreme acasă la un practicant Zen cu care aveam stabilită o întâlnire, am auzit vocile stridente ale celor din formația Bee Gees răzbătând din camera sa de lucru. Cu toate că gustul său muzical m... a uimit, am ezitat să-l întrerup pe maestru – nu aveam de unde să știu ce făcea în acel moment – și m-am așezat pe trepte, așteptând ca muzica să se

termine. În cele din urmă, la ora fixată, maestrul a venit la ușă, arătând la fel de împăcat cu sine însuși și la fel de vioi ca întotdeauna.

„De ce nu ai bătut în ușă?”, m-a întrebat.

, Am auzit muzică și m-am gândit că sunteți ocupat”, i-am răspuns.

M

E Itam „ „Cu muzica dată atât de tare?” „Când meditez, nu aud muzica”, a replicat el, zâmbînd.

Observând uimirea de pe fața mea, maestrul a zâmbit din nou și a adăugat: „Uneori, îmi testez puterea de concentrare. Ceea ce ai auzit astăzi a fost un asemenea test”.

Ș e?”, 1., am InsIstat.

„Nu aud muzica niciodată”, a răspuns. „Când meditezi, chiar și zgomotul făcut de motorul unei mașini de curse seamănă cu ciripitul unui prihor.”

Eu unul meditez atunci când am timp, numai că, adesea, într-o zi cu program încărcat, nu ai destul răgaz ca să-ți menții starea de relaxare pentru o perioadă mai îndelungată. Astfel, am inventat o serie de metode ce mă ajută să-mi liniștesc mintea, iar controlul respectiv începe: cu respirația. Am constatat că este suficient să respir adânc de două ori înainte de a răspunde la telefon, fiindcă, în acest timp, corpul s-a relaxat, iar mintea a avut și ea vreme să revină sub controlul meu - ceea ce este un lucru mult mai bun decât să se lase în voia cine știe cărei adieri de vânt, ca o flamură pusă pe un templu.

Nu este absolut necesar ca timpul pe care ți-l dedici ție însuți să-l petreci într-o cameră, cu ușa încuiată. Acel timp consacrat reflecției și reîncărcării bateriilor poate să se deruleze în orice loc, cu condiția ca stimulii exteriori să nu-ți tulbure gândurile.

RĂZBOINICUL-UMBRĂ.

Strategia este meșteșugul războinicului. Aceasta este calea pentru cei care vor să învețe strategia mea:

Nu gândi necinstit.

Deprinde tainele tuturor meseriilor.

Fă deosebirea între câștig și pierdere și lucrurile lumesti.

Dezvoltă-ți judecata intuitivă și înțelegerea pentru toate.

Observă cele ce nu se văd.

Fii atent chiar și la fleacuri.

Nu fă nimic inutil.

Miyamoto Musashi.

Tradiția artelor marțiale abundă în istorisiri despre războinicul-umbră, un personaj invariabil amenințător. Cel mai celebru războinic-umbră a fost un ninja, un practicant al ninjutsu, termen tradus adesea prin „arta invizibilității”. Despre războinicii ninja se spune că erau în stare să dispară, destrămându-se ca un fum, să se transforme în mici animale, păsări sau obiecte neînsuflețite, ori să se afle în două locuri în același timp. Totodată, ei erau mari specialiști în deghizări, experți în asasinare și în provocarea războaielor, de obicei nelăsând niciodată vre? Urmă care să-i acuze de ticăloșiile săvârșite.

În zilele noastre, ninja a devenit cu predilecție prototipul personajului nătâng din filmele de arte marțiale. Aproape că pare o caricatură, învârtindu-

se de colo-colo, costumată în negru din cap până în l? Icioare, cu fața ascunsă în spatele măștii lui negre.

Însă războinicii-umbră nu sunt deloc niște caricaturi, mai ales când împrumută chipul unor avocați sau al unor prieteni și sfătuitoari ai uneia dintre părțile aflate în conflict. În această calitate, ca și ninja din legendă, războinicul-umbră este, de cele mai multe ori, nevăzut, dar dezastrul pe care îl provoacă e cât se poate de real.

Una dintre problemele care se ivesc atunci când ai de-a face cu asemenea ființe este că s-ar putea să nu ai habar de prezența lor. De exemplu, doi bărbați pe care-i cunoșteam destul de bine și care munciseră din greu, timp de mai mulți ani, ca să-și creeze firma lor, au decis să o desființeze din cauză că unul dintre ei dorea să se retragă. În consecință, au angajat un contabil pentru evaluări, același care se ocupase până atunci de afacerile și de taxele lor. Ca doi oameni care fuseseră cândva prieteni, asociații au decis de comun acord că nu avea rost să recurgă la avocați, dacă acest lucru era posibil, fiindcă onorariile lor le-ar fi diminuat simțitor veniturile.

Contabilul era meticulos și extrem de serviabil. A pregătit bilanțul și dările de seamă pe care le-a prezentat ambelor părți, dând dovadă de imparțialitate. Dar, pe măsură ce trecea timpul, alte persoane, presupuse a fi bine-intenționate, s-au amestecat în discuții, luând partea unuia sau a altuia, ori venind cu sfaturi. Pare să constituie un adevăr universal faptul că cel cărui i se cere sfatul, în legătură cu orice problemă, va înclina în cele din urmă balanța în favoarea celui care i-l solicită, în pofida eforturilor sale de a rămâne imparțial. Drept urmare, dintr-o dată, s-au ivit noi probleme și noi pretenții.

Războinicii-umbră, adeseori deghizați în suporteri prietenoși, împrăștiaseră semințele discordiei care, curând, avea să transforme un teren amical într-un câmp de luptă. Nu după mult timp, unul dintre prietenii mei a început să simtă că partenerul său îl trata cu răceală.

Foarte repede s-a ajuns într-o situație fără ieșire, iar problema a fost încredințată spre rezolvare avocaților, și așa s-au pomenit cu toții în instanță. Până să se risipească fumul, din buni prieteni, cei doi s-au trezit că deveniseră dușmani.

Un alt caz, pornind de la o problemă la fel de obișnuită, a avut drept eroi doi soți, tot dintre cunoștințele mele. După o căsnicie ce durase aproape douăzeci de ani, ei s-au decis să divorțeze. Nu aveau copii, prin urmare nu trebuiau să-și facă griji de asemenea natură, și nici nu exista vreo a treia parte implicată; pur și simplu, constataseră amândoi că pasiunea se stinsese și că viața însemna mai mult decât ceea ce le oferea lor căsnicia și rutina de zi cu zi. Avera pe care o posedau le aparținea amândurora în proporții egale, fiind vorba atât de casa frumos mobilată și dotată cu toate cele necesare, cât și de contul comun de la bancă. După câteva discuții amicale, au ajuns la concluzia că lucrul cel mai nimerit era să vândă casa, să scoată la licitație lucrurile și să împartă suma rezultată, precum și economiile, în două părți egale. „Și nu avem nevoie de avocați”, mi-a spus soțul.

„ E grozav să putem rămâne prieteni, chiar dacă suntem divorțați.”

„Nu contează că divorțăm, o să fiu întotdeauna alături de el”, a afirmat soția, de față cu el. „Și eu voi fi mereu alături de ea”, a replicat soțul.

Câteva zile mai târziu, pe când lua dejunul cu o prietenă, soția a început să povestească, plină de mândrie, cum ea și bărbatul ei reușiseră să pună la punct un lucru practic imposibil: un aranjament de divorț amiabil. Prietena, divorțată și ea, a ascultat cele câteva detalii, apoi a întrebat cum urmau să procedeze cu lucrurile din casă.

„In afară de obiectele personale, vom duce totul la o casă de licitații și vom împărți sumele obținute”, a lămurit-o soția.

„Și Havilland-ul?”, a întrebat-o prietena, referindu-se la considerabila colecție de porțelanuri pe care cuplul o adunase în decursul călătoriilor prin diverse colțuri ale lumii. „Ce păcat”, a continuat ea, „niciodată n-o să obțineți pe acele piese un preț cât de cât apropiat de adevărata lor valoare.”

Seara, întorcându-se acasă, soția i-a pomenit, în trecere, soțului de problema porțelanurilor, spunându-i că ar fi preferat să le păstreze ea.

„N-am nimic împotriva”, a răspuns bărbatul plin de bunăvoință. „Dar dacă iei tu porțelanurile, aș vrea și eu pendula Seth Thomas a bunicului.” Au căzut de acord să procedeze așa și discuția s-a oprit acolo; a doua zi, însă, când soția i-a raportat prieten ei situația, aceasta s-a și grăbit să spună că pendula valora mai mult decât colecția de porțelanuri, strecurându-i, totodată, îndoiala în suflet: „Dacă aș fi în locul tău, aș chema un expert să facă o ea ambelor bunuri, ca nu cumva să rămâi în pierdere. S-ar putea ca el să vrea să te păcălească.”

Soția a sărit în apărarea soțului, susținând că el nu ar ÎL șela-o niciodată, însă, de îndată ce s-a întors acasă, s-a grăbit să cheme un expert.

Într-adevăr, ceasul valora cu câteva sute de dolari mai mult decât colecția. După plecarea expertului, soția i-a telefonat prietenii și i-a spus: Ai avut dreptate. Voia să mă păcălească”.

Apoi, la recomandarea aceleiași prietene, femeia a angajat un avocat ce trebuia să întocmească o înțelegere scrisă, în care să se specifice cu exactitate cine și ce anume urma să ia. Avocatul respectiv, plătit cu ora, a declarat că un asemenea act ar costa doar câteva sute de dolari. Soțul a ripostat angajându-și, la rândul său, un alt avocat, în scopul de a verifica documentul. Curând, soțul a început să se refere la soția sa numind-o „scorpia aia”. În felul acesta, din cauza războinicilor-umbră, războiul se declanșase. Avocații, unul lucrând pentru onorariu plătit anticipat, iar celălalt în formula cotei din litigiu, au sfârșit prin a pune ei mâna pe cea mai mare parte a averii cuplului. Ce s-a ales de cei doi soți? După un proces de divorț penibil, ei nu-și mai vobesc deloc, iar când pomenesc unul de celălalt, o fac într-o manieră detestabilă.

Gândindu-și la ceea ce s-a întâmplat în cele două cazuri, mă văd silit să ajung la concluzia că, oricât de strânse ar fi relațiile dintre oameni – parteneri de afaceri, prieteni, colaboratori sau chiar soți – atunci când se ivește posibilitatea ca ei să se despartă, niciuna dintre părți nu duce lipsă de amici sau de sfătuitori.

Cum oate cineva să evite ravagiile pe care le produc războiniciiumbră? Înainte de orice, arată-te” precaut față de oamenii care își schimbă atitudinea în mod brusc. În al doilea rând, este înțelept să-ți crezi un bun sistem de apărare și să te pregătești pentru o bătălie disperată, fiindcă nimeni, niciodată, nu poate să prevadă cu exactitate dezastrul pe care un asemenea războinic tenebros este capabil să-l provoace.

Pe de altă parte, foarte important este să nu fii nici tu, vreodată, un războinic-umbră. Am observat că, în mai multe limbi, există o anumită zicală, având în esență același înțeles: nu e bine să te amesteci în cearta dintre soți. Faptul că astfel de zicători pot fi găsite cam în întreaga lume și că ele sunt rodul unor experiențe milenare, nu face decât să le dovedească valabilitatea. Trebuie să te străduiești să-ți ajuți prietenii cât mai mult, dar fără a lua partea unuia împotriva „

Celuilalt și fără a critica pe cineva. În afară de asta, nu trebuie să te preocupe ceea ce fac sau au de gând să facă ceilalți. O asemenea preocupare îți blochează obiectivitatea și te împiedică să vezi clar „

Situația. Întotdeauna, important este ceea ce ai tu de făcut; leapdă-! E de războinicii-umbră, azvârlindu-i în întunericul căruia îi aparțin. În condițiile în care un prieten ia partea altuia împotriva ta, nu decide „

lute că nu îl vei mai număra printre amicii tăi. Încearcă să-ți amintești de momentele frumoase din trecut și de sentimentele bune pe care le-ai împărtășit cu acea persoană. Dacă vei rămâne loial prieteniei, celălalt va reveni, probabil, la atitudinea normală dinainte. Amintește-ți că, indiferent de felul în care procedează ceilalți – parteneri, prieteni sau chiar soți – numai tu poți reduce la minimum amploarea conflictului, acționând cu maturitate și controlându-ți atât conduita, cât și exprimarea. În sfârșit, Întreabă-te care este cel mai rău lucru ce se

poate întâmpla. Sunt șanse ca acest cel mai rău lucru – cum ar fi, de exemplu, necesitatea de a porni din nou de la zero – să nu fie chiar atât de groaznic pe cât ți l-ai imaginat. Dacă privești în jurul tău, vei vedea că în toate colțurile lumii există oameni care se confruntă cu tot soiul de probleme care le fac pe ale tale să pară de-a dreptul ne semnificative.

Iar dacă te trezești față în față cu niște războinici reali, putând costume de luptători ai tenebrelor, adu-ți aminte de sfaturile lui Sun Tzu: „leși în întâmpinare a celor care atacă. Așteptarea este rea...

Observă poziția pe care au ocupat-o și pornește tu în întâmpinarea celor care vin la atac”.

#### ȚINUTA DREAPTĂ

În Japonia secolului trecut, negustorii nu erau din cale afară de respectați; se socotea îndeobște că sunt lipsiți de curaj și de spirit. Unii dintre ei, în chip firesc, nu se împăcau cu această situație și căutau să-și dovedească lor înșile că lucrurile nu stăteau așa. Un negustor s-a hotărât chiar să ia lecții de arte marțiale, învățând ceea ce pe atunci se numea tărățe și consta mai

\_ ales în metode de dezarmare și oprire a agresorului. Acel negustor a făcut progrese remarcabile, iar, în cele din urmă, a obținut rangul de chudan, adică de expert în această artă.

Într-o noapte, în casa negustorului s-a strecurat un hoț.

Amenințându-i pe cei de acolo cu un cuțit, a cerut bani.

Negustorul nu a vrut să-i dea. Hoțul, care era un samurai proscris, s-a repezit la el furios, strigând: „ Cum îndrăznești tu, șobolan de negustor ce ești, să mă înfrunți pe mine? Acum te spintec! It.

Auzind cuvintele „șobolan de negustor”, gazda a început să nădușească. Genunchii au prins să-i tremure și n-a lipsit mult ca omul să implore milă. Soția lui, însă, i-a spus: „ Tu nu ești negustor, ești chudan de tărățe.

Dintr-o dată, negustorul și-a simțit trupul îndreptându-i-se și picioarele căpătând putere. El s-a năpustit asupra hoțului, l-a dezarmat imediat și l-a azvârlit afară din casă.

Violența este o realitate a vieții noastre, fie că o simțim în mod direct, pe propria noastră piele, fie că doar ne temem de ea. S-ar părea că, în fiecare zi, se întâmplă lucruri cumplite, nu numai în țările îndepărtate, ci și aici, în Statele Unite, uneori la doi pași de noi. Mulți americani ar dori să facă ceva, orice, pentru a pune capăt acestei stări de lucruri – eu unul știu că mă număr printre ei. În urmă cu câțiva ani, cineva mi-a spus în glumă că situația s-ar îndrepta dacă, pur și simplu, aș fi de acord să dau fiecărui american lecții de karate. Omul glumea, desigur, și totuși nu era prea departe de adevăr. Asta nu înseamnă că

lucrurile ar sta mai bine dacă i-aș învăța pe oameni să lovească cu picioarele și cu mâinile, ca la karate, pentru că puține sunt problemele ce se pot rezolva pe o asemenea cale; vreau să spun, însă, că toate ar merge cu mult mai bine dacă fiecare dintre noi și-ar însuși ceva din disciplina și respectul care constituie fundamentul artelor marțiale.

Sunt întrebat deseori ce aș face dacă o bandă de tâlhari mi-ar cere să-mi golesc buzunarele. Întrebarea se bazează pe o logică fără cusur: artele marțiale sunt metode de autoapărare, iar cunoașterea lor este considerată un element esențial în instruirea soldaților, a polițiștilor și a gărzilor de corp din lumea întreagă. Un luptător de arte marțiale bine antrenat, așa cum sunt eu, este, în sensul cel mai real al cuvântului, o armă ucigătoare. Cu toate acestea, când mi se pun astfel de întrebări, dau întotdeauna același răspuns: dacă m-ar ataca o bandă de tâlhari, le-aș da banii.

Sigur că altfel ar sta lucrurile dacă s-ar pune problema de a salva viața cuiva – inclusiv a mea. În acest caz, aș merge până la capăt. Dar pentru conținutul buzunarelor nu merită să-ți riști viața, așa cum nu merită nici să te lași lovit ori să lovești, la rândul tău, pe un alt om.

Realitatea este că adevărații experți în arte marțiale nu-și petrec ani în șir studiind și exersând numai ca să devină niște arme ucigătoare. Inițial, eu m-am îndreptat spre karate pentru că îmi oferea ceva ce nu mai găsisem



nicăieri – un sentiment de împlinire, o conștientizare a propriei mele valori. Pe măsură ce înaintam în studiu, ,

ma simțeam mai stăpân pe mine însumi și mai mulțumit cu ceea ce eram, din punct de vedere fizic și emoțional. Ceea ce mi-a schimbat cu adevărat viața a fost obținerea centurii negre. Era pentru prima oară când realizam un lucru dificil doar prin propriile mele eforturi, iar acest succes m-a făcut să-mi doresc să obțin și altele.

vrea ca fiecare om să poată încerca acea senzație de autoapreciere și satisfacție dobândită prin fixarea unui țel plin de sens și prin atingerea lui, fiindcă datorită acestei realizări se crează posibilitatea unui nou țel, iar succesul devine o noțiune din ce în ce mai familiară.

După ce ai reușit realmente să-ți îndeplinești un obiectiv, devii nerăbdător să mergi mai departe, către altele.

Atât prin pregătirea fizică, cât și prin conturarea unei perspective filosofice, artele marțiale m-au ajutat să obțin succesul și, pornind de la acest succes, m-am îndreptat către cariera mea cinematografică. În mod firesc, în filmele mele încerc să transmit un mesaj, care, sper, este receptat de către public, și anume că violența nu reprezintă decât ultima soluție, că un adevărat erou încearcă mai întâi să rezolve „

Problemele pe altă cale. În acest sens, intenția mea este ca eroii pe care îi încarnăm pe ecran să fie percepuți ca niște simboluri, reprezentând chiar Statele Unite, reprezentând niște alter... Ego-uri ale noastre, ale tuturor.

De multe ori, am avut șansa de a mă adresa tinerilor defavorizați – în principiu, apreciez în mod deosebit asemenea ocazii, întrucât ele îmi oferă posibilitatea de a le vorbi în mod direct despre lucrurile în care cred. Indiferent dacă ei văd în mine pe expertul în arte marțiale, sau pe actorul, sau pur și simplu pe eroul de ficțiune, care se numește James J. McQuade, colonelul James

Braddock ori Walker, polițistul texan, mă ascultă cu același interes.

Cum e de așteptat, le spun adevărul: că ei pot, cu toții, să cunoască succesul, că pot să-și atingă țelurile dacă, în tot ceea ce întreprind, rămân mereu de partea valorilor pozitive.

Când am ocazia să mă întâlnesc față în față cu tinerii, pun accentul pe importanța unei ținute mai frumoase, lucru prin care nu înțeleg niciun fapt de a sta drept, ci și pe cel de a avea o poziție mentală solidă – ținuta interioară. Încerc să-i învăț cum să evite conflictele – le transmit, adică, obiectivul principal al tuturor artelor marțiale. Și mai încerc să-i învăț și autocontrolul, acea coordonare interioară bazată pe echilibrul fizic și psihic.

Cine știe ce rezultate va da învățătura mea... Poate, dacă aș reuși să captez atenția unui număr suficient de mare de tineri, atunci violența nu ar mai fi întâlnită decât într-un singur loc, și anume pe tatami, unde rolul ei este de a ne determina să ne îmbunătățim performanțele.

În filmele și în emisiunile mele de televiziune caut să evidențiez un principiu: cel conform căruia oamenii corecți își apără drepturile ce le aparțin și nu le încalcă niciodată pe ale altora.

**PREZENTUL ESTE CREAȘTA PUMNULUI.**

Într-o seară, pe când maestrul Taigan citea, în camera lui a pătruns un hoț înarmat cu o sabie uriașă. Ridicându-și privirea spre e maestrul l-a întrebat: „Ce vrei să-ți dau, banii sau viața?”.

„Pentru bani am venit”, i-a răspuns hoțul. Taigan a luat punga și i-a dat-o, spunându-i: „Ia-o! „ Apoi, s-a adâncit din nou în lectură, ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Hoțul a început să se simtă stânjenit și a părăsit în grabă camera, copleșit de un fel de teamă.

„Hei, ia stai o clipă! „, a strigat Taigan în urma lui. Hoțul s-a oprit, fiindcă ceva din glasul maestrului îl făcuse să se înfioare.

„De ce nu închizi ușa?”, l-a întrebat Taigan.

După câteva zile, când a fost prins de poliție, hoțul a declarat: „Mă ocup cu furtișagurile de ani de zile, dar niciodată n-am fost așa de înfricoșat ca atunci când preotul ăla budist mi-a s trigrat: „Hei, ia stai o clipă! „.

Ceea ce numim trecut este creasta inimii; prezentul este creasta pumnului; iar viitorul este partea din spate a creierului.

Proverb Zen.

Viața vine către noi zi după zi. Din cauză că globul pământesc se rotește în jurul axei sale, la fiecare douăzeci și patru de ore ne întâmpină o nouă dimineață, un alt început, o cu totul nouă zi în care avem posibilitatea să devenim noi înșine și să descoperim ceea ce existența are de oferit.

Acest adevăr este simplu: fiecare zi înseamnă un început. În schimb, a te folosi de acest început, a te ridica la înălțimea posibilităților pe care ți le dăruiește el nu este deloc o treabă ușoară.

În fiecare dimineață, de îndată ce deschizi ochii, simți din nou cum te apasă o enormă povară, uneori sub forma problemelor care își așteaptă rândul pentru a fi rezolvate în ziua aceea – poate o problemă la serviciu, poate un termen ce trebuie respectat, poate prea multe treburi de soluționat în același timp – alteori, sub forma foarte reală a unui copil exuberant și gălăgios. N-o să uit niciodată dimineața când m-am trezit cu o cumplită durere de cap și cu nasul rupt, după un meci de karate. Băiatul meu, Eric, care avea pe atunci trei ani, începuse să țopăie pe pat, ajungând – nici nu se putea altfel – să aterizeze chiar pe nasul meu, rupându-mi-l încă o dată.

În fiecare dimineață, se năpustesc asupra noastră toate problemele, responsabilitățile și amintirile. Multă vreme după ce fratele meu Wieland a fost ucis în Vietnam, de câte ori deschideam ochii, primul lucru pe care îl făceam era să mă gândesc la el, zi de zi. Nici acum nu trece vreo zi fără să mi-l amintesc – el se află înlăuntrul meu atunci când mă trezesc.

Acum, la trezire, îmi vine în minte Walker, polițistul texan, serialul la care lucrez. Aceasta se întâmplă din cauză că sunt actor; aveam nasul rupt în dimineața aceea de demult pentru că sunt și un luptător de arte marțiale; Eric există în această lume pentru că sunt soț și tată, iar Wieland și Aaron se află în mine pentru că sunt și frate. De asemenea, sunt scriitor și regizor, și așa mai departe.

Se vorbește despre obiceiul de a purta mai multe pălării – adevărul este că avem cu toții câte un dulap plin de pălării. Pe durata unei zile, cu toții „interpretăm” mai multe roluri: tată, frate, om de afaceri, prieten, în

concordanță cu lucrul pe care îl facem și cu oamenii din jur. De fapt, a numi aceste roluri diferite „pălării” este un lucru bun, pentru că ne ajută să ne dăm seama că o singură persoană ba își pune, ba își scoate pălăriile acelea, și că această persoană înseamnă mai mult decât personajele sau „pălăriile” sale. Persoana respectivă este alcătuită din toate personajele, la care se adaugă amintirile venite dinspre trecut și speranțele și visele ei de viitor. Fără îndoială, uneori, rolurile pe care trebuie să le jucăm sunt neplăcute sau nu sunt cele dorite; în asemenea situații, cel mai bine este să ne amintim de vremurile bune și să ne păstrăm credința că ne vor aștepta și alte vremuri bune, dacă ne vom strădui să le merităm.

Niciodată nu voi uita anul 1970, când a murit Wieland și când, brusc, cariera mea s-a înscris pe o traiectorie ascendentă. Atunci am împlinit treizeci de ani, m-am mutat într-o casă nouă și mi-am cumpărat o mașină nouă – un Cadillac Coupe de Ville galben auriu.

Aveam un birou luxos în clădirea Union Bank din Torrance, California, și o slujbă de director într-o mare corporație. Obținusem toate acestea datorită faptului că o corporație din Torrance cumpăraseră școlile de karate pe care le conduceam împreună cu prietenul meu Bob Wall.

Dacă ne-am imagina viața ca pe o scară, s-ar putea spune că urcam treaptă cu treaptă, din ce în ce mai sus, iar în fiecare dimineață mă trezeam nerăbdător să încep activitatea unei zile noi.

Căderea s-a produs după trei ani, atunci când marea corporație a început să se confrunte cu tot soiul de dificultăți financiare, și, drept urmare, a vândut școlile altei companii, care, la rândul său, le-a revândut unei terțe persoane, iar aceasta, în final le-a dus direct la faliment. Neavând încotro, le-am cumpărat eu din nou, și astfel m-am trezit, dintr-o dată, înglodat în datorii până peste cap. M-am adresat unui consultant în materie de afaceri, care, după ce i-am explicat cum stăteau lucrurile, a explorat toate posibilitățile, a întors situația și pe față și pe dos, iar într-un târziu mi-a spus că nu mai era nimic de făcut și că nu-mi rămânea decât să-mi declar falimentul. Numai că eu, pur și „

Simplu, nu puteam să accept o astfel de soluție. În străfundul frunții mele, exista ceva care se răzvrătea împotriva unei asemenea idei, ceva mult mai important decât orgoliul meu personal. Trebuia să acționeze „

În acest timp, Cadillacul s-a dus și aproape că am pierdut și casa.

Venise vremea buzunarelor goale – acea perioadă a constituit una dintre cele mai dificile încercări cu care m-am confruntat în viață, iar diminețile, la trezire, nu mă mai simțeam câtuși de puțin fericit gândindu-mă la ziua ce urma să înceapă. Dar niciodată nu mi-am permis să mă scufund în stări mentale negative; în plus, când situația s-a înrăutățit, am descoperit că prietenii mei îmi erau alături și se „

Străduiau să mă ajute, în limita posibilităților lor. În cele din urmă, am ieșit la liman, iar când am urcat din nou scara, mi-am dat seama că reușita mea cuprindea mai multe aspecte. Îmi plătisem creditorii până la ultimul ban și îmi păstrasem școlile – acesta era un mare succes, desigur; dar, totodată, fusesem ajutat de către prieteni (cu această ocazie, am înțeles semnificația

adevărată a prieteniei și m-am convins că ea există); în plus, ajunseseam să mă cunosc mai bine pe mine însumi, fiindcă lupta îți dezvăluie caracterul. Poate că succesul cel mai important din. Tre toate fusese dobândirea convingerii că, atunci când dorești din toată inima să realizezi ceva, nu se poate să nu reușești, chiar dacă reușita pare o imposibilitate.

Aveam vreo idee despre Zen în vremurile acelea grele? Poate că nu, dar, prin atitudinea mea fermă, prin concentrare a permanentă asupra obiectivului avut în vedere și prin hotărârea de a nu mă lăsa pradă gândurilor negative, mă apropiam de învățătura Zen. Deși multă lume nu este conștientă de acest lucru, în Zen nu este vorba atât de călugări adânciți în meditație, cât de a acționa în mod decisiv asupra prezentului. Există o anumită nerăbdare, un refuz de a se pierde în meandrele argumentării, o dorință de a ajunge repede la esențial, la „fondul problemei”, la „ordinea de zi”. Iar dacă ordinea de zi nu îți este favorabilă, adu-ți aminte că astăzi nu este decât o singură zi, oricât de grea ar fi ea, și că ziua de mâine înseamnă întotdeauna ceva mai mult decât o promisiune: înseamnă o certitudine.

#### ARTA ESTE CHIAR PROFESORUL

În spatele oricărui maestru în artă, sport sau alte domenii se află un profesor, iar profesorul acela a fost cândva, la rândul său, un elev începător. Cunoașterea evoluției unui profesor, a performanțelor sale de-a lungul timpului ar trebui să reprezinte o mare alinare pentru noi, fiindcă ea ne dezvăluie faptul că, la un anumit moment, fiecare nu este altceva decât un debutant și că procesul de învățare continuă pe tot ' parcursul vieții, începând cu primii ani.

Datorită acestei ștafete transmise de la profesor la elevul care, apoi, devine și el profesor, în fiecare artă există o întreagă galerie de maeștri, o succesiune de învățători și învățăcei care, în multe cazuri, ne trimite înapoi, către începuturile artei în discuție.

Pe vremea când participam la turneele de arte marțiale, la un moment dat, m-am pomenit că nu mai reușeam să-mi surprind adversarii cu tehnicile însușite în Coreea. Pentru a depăși acest impas, m-am hotărât să-mi lărgesc repertoriul de figuri și mișcări și am acționat în consecință: m-am dus să lucrez cu alți importanți instructori de karate.

Unul dintre cei cărora m-am adresat a fost Hidetaka Nishiyama, o celebritate în domeniu. Nishiyama își începuse studiul de karate în Japonia, cu Gichin Funakoshi – acesta fiind considerat fondatorul stilului karate modern – care, și el, la timpul său, studiasse cu Yasutsune Azato și cu Tasutsune Itosu. Într-un fel, combinațiile mânăpicior pe care le-am învățat de la Nishiyama au fost preluate, aidoma unei ștafete, încă de la începuturile karate-ului. Am mai lucrat și cu Ed Parker, unul dintre cei mai buni instructori din țară și părintele karate-ului kenpo american. Parker se născuse în Hawaii, unde luase lecții de la William Chow. Chow se formase sub îndrumarea maestrului său, James Mitose, care, la rândul său, învățase în Japonia kung fu Shao-lin, la origine acesta fiind predat, în secolul al cincilea, de către preotul budist cunoscut sub numele de Bodhidharma, cel ce adusese în China combinația dintre yoga și lupta indiană cu pumnul, devenită, apoi, sistemul

Shao-lin. Bunul meu prieten Bruce Lee și-a început pregătirea în Hong Kong, cu Yip Man, Marele Maestru al stilului wing chun de kung fu. Maestrul Man și-a început învățătura kung fu sub îndrumarea lui Chan Wah Shun, încă de la vârsta de treisprezece ani. Când a împlinit șaisprezece ani, s-a mutat la Hong Kong, unde a studiat wing ehun cu profesorul Leung Bik.

Se spune că „până și maestrul au maestrul lor”. Această propoziție reflectă o evidență, dar în artele marțiale sensul capătă o adâncime mai mare, datorită modului specific în care ele sunt predate. Acest mod de predare este foarte deosebit de metodologia didactică folosită, It.

De pildă, în științele politice sau economice. În înțelesul cel mai larg al cuvântului, în artele marțiale profesorii chiar predau, iar ceea ce predau ei elevilor nu este o sumă de date intelectuale sau de informații, ci ceva mai profund, ceva ce nu s-ar putea descrie altfel decât ca fiind de natură spirituală.

Informația spirituală pe care profesorii o transmit elevilor în cadrul învățământului obișnuit poate fi lesne detașată de personalitatea celui care predă, astfel încât, după un timp, elevul reține doar informația, dar uită profesorul. Și pe bună dreptate, fiindcă oricare alt cadru didactic de rofil l-ar fi învățat aceeași sumă de date, același material informativ. În cazul unui profesor de arte marțiale, însă, situația se prezintă cu totul altfel: ceea ce predă l este legat în chip inseparabil de propria sa ființă. Ca atare, în sensul cel mai real al cuvintelor, arta ta este chiar profesorul tău.

Relația dintre profesor și elev în artele marțiale mai prezintă și alte particularități. În învățământul academic, profesorul face referire la cărți sau la un alt fel de surse de informare, străduindu-se să prelucreze respectivul material, pentru a-l face accesibil elevilor. Profesorul de arte marțiale nu se referă decât la propria sa experiență, fiindcă el încearcă să-și ajute elevul să pășească pe un drum pe care a pășit și el c u ani în urmă. Acest lucru îi apropie unul de celălalt.

De multe ori, cei care studiază artele marțiale constată, cu uimire, că instructorii le înțeleg problemele foarte bine; în repetate rânduri, aceștia lasă impresia că ar ști dinainte ce urmează să facă elevul, unde anume se va încurca, ba chiar ce și cum gândește. Și, într-adevăr, profesorul știe, pentru că a avut și el aceleași probleme și s-a gândit la ele în același fel. Această apropiere sporește respectul elevilor pentru profesor; totodată, însă, acest respect depășește persoana profesorului, extinzându-se și asupra disciplinei pe care o predă.

Atunci când se Întâlnesc în turnee, competitorii au obiceiul de a se recomanda menționând dojo-ul pe care l-au frecventat și numele instructorului lor. Adevărul este că practicanții artelor marțiale nu execută decât ceea ce au fost învățați să execute. Cu toate că fiecare luptător poate încerca să ducă până la perfecțiune o anumită tehnică, să-și pună amprenta pe ea – așa este, de pildă, lovitura mea de picior prin răsucire spre înapoi – arta în sine trebuie deprirtsă de la altcineva.

Deseori, oamenii remarcă faptul că cei mai mulți dintre experții în arte marțiale nu sunt numai performeri sau numai competitori, ci și profesori, iar, uneori, chiar autori de cărți referitoare la domeniul lor

de activitate. Indemnul de a învăța, de a preda ștabela constituie o parte inerentă artelor marțiale. La drept vorbind, fiecare elev devine instructor de îndată ce atinge un anumit nivel de pregătire, întrucât deține, deja, cunoștințe ce trebuie transmise mai departe. Totuși, cert este că elevul căruia i s-a conferit primul grad al centurii negre se situează pe o poziție echivalentă cu cea a unui absolvent de liceu; tânărul sau tânăra urmează să fie din nou începători - de data aceasta, într-un alt ciclu de învățământ. În esență, pe toate drumurile vieții suntem mereu, într-un fel sau altul, niște începători care se pregătesc să mergă mai departe, fiindcă atunci când pornim la drum, cunoștințele noastre se înmulțesc. Această idee este Zen pur, iar în artele marțiale ea se manifestă prin sistemul centurilor colorate, care indică nivelul atins - de la centura albă, a începătorului, la centura neagră, a profesorului. Această împărțire pe categorii valorice vine din tradiție: elevilor începători li se interzicea să-și spele centurile; de aceea, an după an, ele se înnegreau din ce în ce mai tare, murdăriruse de sudoare și praf. Dar nici centura neagră nu rămâne neagră. Cu anii, ea începe să se tocească, arătându-și urzeala și redevenind albă.

Tot așa, și maestrul însuși, învățând mereu, este pregătit s-o ia din nou de la capăt.

#### URCÂND MUNTELE DINLĂUNTRU.

În esența sa, Zen-ul este arta de a înțelege adevărata natură a propriei noastre ființe și indică drumul de la servitute la libertate.

Făcându-ne să bem din fântâna vieții, el ne eliberează din orice robie pe care noi, ființe mărginite, o îndurăm în mod curent în lume.

Daisetz T. Suzuki

Tot ceea ce s-a realizat nu este altceva decât un exercițiu, Pregătitor pentru realizările viitoare; de aceea, nimeni - nici măcar cel care a atins perfecțiunea - nu poate spune că a ajuns la capătul drumului.

Eugen Herrigel.

Care este clipa victoriei? În ce moment îți dai, în sfârșit, seama că ai reușit? Prea mulți sunt cei care cred că acest lucru se produce atunci când se aude gongul sau fluierul final, atunci când învingătorul strânge mâna învinsului, adică atunci când întrecerea ia sfârșit.

Adevărul este cu totul altul. În realitate, ajungi învingător cu mult înainte de începutul competiției; în nici un caz, nu deții victoria în timpul sau la capătul ei. Devii învingător numai jucând corect și angajându-te în luptă cu tot ce ai mai bun. Dacă nu intri în luptă, nu poți nici să te întreci cu alții și nici să-i învingi.

Din Zen învățăm că drumul către o țintă este adesea mai plin de satisfacții decât atingerea ei propriu-zisă. Simplul fapt de a avea un țel schimbă totul, îți luminează calea și îți oferă o direcție ce vine dinlăuntru tău; dacă, însă, nu ai un asemenea țel care să te facă să te zbați pentru el, este foarte posibil ca talentele tale să nu fie

descoperite niciodată, nici măcar de către tine însuși. În lipsa unui scop precis, întregul tău potențial, oricât ar fi de considerabil, nu va fi nimic altceva decât ceea ce este: adică un lucru care ar fi putut deveni productiv.

Până acum, nu am avut ocazia să-l întâlnesc pe Reinhold Messner, cel mai mare alpinist în viață, dar mi-ar plăcea să-l cunosc, pentru că m-a încântat declarația lui referitoare la gândurile pe care le avea în timp ce se cățara pe unele dintre cele mai înalte culmi muntoase ale

lumii. „În ascensiune”, a spus Messner, „picioarele și corpul meu se află într-un loc, de pildă pe vârful Everest – dar aceasta nu este decât

lumea exterioară. În aceeași clipă, eu escaladez muntele dinlăuntru meu. Înțeleg din ce în ce mai bine cât de limitat sunt. Ca ființe omenești, avem probleme. Avem temeri. (...) Nu caut să cuceresc piscuri, ci să dobândesc cât mai multe cunoștințe despre temerile și speranțele mele, precum și despre natura ființei omenești.”

Ceea ce spunea Messner despre „escaladarea munților dinlăuntru” se înscrie perfect în tradiția Zen. Ideea respectivă se referă, desigur, la ținta reală a competiției, chiar atunci când te afli în concurență cu alți competitori: ca să învingi cu adevărat, trebuie să te iei la întrecere cu tine însuși, fiindcă, în viață, succesul autentic este cel cucerit pe acel „munte dinlăuntru”. Pașii pe care îi facem pe panta aceea sunt singurii care contează. Cu toții semănăm puțin cu Messner: înaintăm în viață, suim pe câte o potecă, dar, în vreme ce facem aceasta, uneori, devenim conștienți de existența unei alte mișcări – o mișcare lăuntrică. Pe măsură ce îți croiește drum cu greu spre ținta lui exterioară – piscul, culmea muntelui – Messner trebuie să înfrunte propriile sale temeri, conștiința pericolului foarte real în care se află și cea a limitelor sale fizice. Cu fiecare pas înainte, el este silit să se învingă nu numai realitatea concretă, adică încă o palmă de urcuș, ci și blocajele sale interioare, printre care se numără, probabil, chiar convingerea că ceea ce încearcă să facă s-ar putea foarte bine să fie o imposibilitate. Când ținta este atinsă și piscul cucerit, reușita alpinistului e dublă și cine ar putea să spună că victoria lăuntrică nu este cea mai însemnată?

O dată cu ascensiunea, Messner învață. În timp ce se urcă pe munte, peisajul rămas dedesubt se schimbă; poate vedea mai mult din ceea ce îl înconjoară și crește percepția sa asupra locului în care se află și asupra a ceea ce există cu adevărat.

Profunzimea viziunii pe care o obținem din experiență, sporita conștiință de sine pe care o dobândim din confruntarea cu temerile, precum și valorile însușite pe calea grea a efortului reprezintă acțiunea noastră de înaintare pe panta muntelui dinlăuntru, desfășurată simultan cu escaladarea versantului exterior al existenței.

Mersul nostru ascendent către vârful acestui munte interior este mai dificil de evaluat, fiindcă reperatele înșiruite de-a lungul drumului, care ne-ar putea ajuta să măsurăm distanțele parcurse, sunt greu de recunoscut. Care ar fi ținta ultimă? Unde se află succesul?

Școlarii au noroc – deși, în mod sigur, ei nu sunt de aceeași părere

— Atunci când se plâng mereu că au prea multe lecții de făcut. Au noroc în sensul că primesc de-a gata țintele, că urcușul lor e marcat cu claritate. Ei sunt conduși, etapă cu etapă, spre o serie de obiective: să promoveze clasa, să reușească la cutare examen, să ajungă în alt ciclu „

De învățământ, să-și ia o diplomă. În fiecare punct al traseului, știu unde se găsesc și încotro se îndreaptă, iar progresul la învățatură e însoțit, de obicei, de dezvoltarea fizică. Copiii își dau seama de schimbarea fizică pe care o suferă, crescând și învățând totodată.

Mulți se hotărăsc să urce și mai sus pe scară: își continuă studiile într-un sistem în care fiecare nivel, de la cel de „boboc” până la cel de licențiat, poartă un număr; și în acest caz, din nou, țintele sunt definite limpede, iar la sfârșit se obține chiar o bucată de hârtie cu numele lor înscris pe ea. Toate aceste ținte, o dată atinse, reprezintă momente de victorie care se cer sărbătorite – prilejuri de a zâmbi în fața aparatului de fotografiat și de a aduna instantanee în albumul cu tăieturi din ziare: absolvirea liceului, absolvirea colegiului; încep să semene cu semnele făcute cu creionul pe tocul ușii, pentru a ține evidența creșterii în înălțime a unui copil.

De îndată ce părăsesc scara educației, mulți încep să urce pe cea a promovării profesionale, unde ascensiunea ' înseamnă schimbări de titlu, sporuri de salariu, poate un birou mai luxos așezat pe colț, în fața unei ferestre largi cu vedere impresionantă. Și traseul continuă, presărat cu alte marcaje: căsătoria, copiii, o casă nouă, o mașină nouă

— Poate cumpărată direct din expoziție – apoi, dintr-o dată, ajung să se pomenească din nou singuri, acasă, și, cine știe, deja bunici. Acest lucru reprezintă un succes. A te trezi și a te duce în fiecare zi la serviciu, a munci bine, a te îngriji de soarta familiei ar trebui să fie recunoscute ca niște adevărate succese, ceea ce, de fapt, și sunt. Din păcate, însă, foarte multă lume le subapreciază, foarte mulți indivizi nu reușesc să înțeleagă valoarea acestor împliniri.

Dar există și unii oameni care nu ajung niciodată să aibă prea mult succes în ascensiunea pe muntele exterior al vieții. În ochii semenilor lor, ei trec, poate, drept niște ratați. De multe ori, însă, am avut ocazia să descopăr că asemenea persoane obținuseră celălalt succes – izbutiseră să escaladeze muntele lăuntric. Astfel de ființe au multe de oferit: o viziune mai largă, o înțelegere mai profundă.

Acest tip de viziune și această profunzime a înțelegerii ne sunt accesibile tuturor, căci în jurul nostru, în fiecare zi, există oameni care înfăptuiesc miracolele mari și mici ale spiritului. Miracolele acestea mă fac să mă gândesc din nou la munți și la un om, numit Norman Vaughan. În anul 1928, domnul Vaughan a părăsit colegiul ca să poată „

Participa la expediția amiralului Byrd în Antarctica. În semn de prețuire față de contribuția adusă de Vaughan la reușita expediției, Byrd a botezat cu numele acestuia un munte înalt de peste trei mii de metri. Șaizeci și doi de ani mai târziu, Vaughan a fost primul om care a urcat pe vârful aceluiași munte. A izbutit să atingă această țintă, aparent imposibilă, cu trei zile înainte de a împlini vârsta de optzeci și nouă de ani, cu toate că nu făcuse



nici o ascensiune în viața lui, cu toate că vântul sufla cu o viteză de peste nouăzeci și șase de kilometri pe oră, cu toate că avea o articulație artificială, fixă în unghi de nouăzeci de grade, la genunchiul drept și, în fine, cu toate că la jumătatea urcuș ului a fost silit să se oprească din cauza unei orbiri temporare, provocate de zăpadă.

Atât triumful lui Vaughan, cât și cel al lui Messner constituie o sursă de inspirație pentru mine, fiindcă îmi sporesc încrederea în propria mea filosofie bazată pe învățătura Zen, care spune că, atunci când îți dorești un anumit lucru din adâncul inimii, poți să-l realizezi, chiar dacă pare imposibil, chiar dacă cei din jur îți spun în față că este imposibil. Prin simplul fapt de a-ți fi fixat ținta, ai și devenit învingător și ai ajuns destul de sus pe muntele dinlăuntrul tău.

Un călugăr Zen nu are mașină, pentru că a ales să călătorească pe un alt drum. Cei mai mulți dintre noi avem mașini, și încă mașini noi, atunci când afacerile ne merg bine, dar ele nu ar trebui considerate drept niște repere juste pentru măsurarea mersului înainte. Ar trebui să învățăm să recunoaștem și să sărbătorim triumfurile noastre lăuntrice.

KI: PUTEREA UNIVERSALĂ.

Maeștrii Zen au credința că legea universală este cea a păstrării echilibrului și armoniei cu natura. Dacă te miști o dată cu fluxul energiei, nu în sens contrar, îți poți deschide mintea către creativitate.

Atunci vei fi una cu universul. În cel mai pur sens Zen, vei fi centrul universului, indiferent de locul unde te afli și de împrejurări.

Această sursă de putere interioară, numită ki, este o forță vitală invizibilă care străbate universul și care, în condițiile unui antrenament corespunzător, se află la îndemâna oricui o dorește. Ki curge prin fiecare din noi, trecând printr-o zonă a corpului numită tai-ten sau „punctul unu”, care este centrul gravitațional al trupului omenesc, situat, de obicei, cam la trei centimetri și jumătate sub ombilic. Dacă ne „centrăm” – adică dacă ne concentrăm și ne punem în legătură directă cu acel „punct unu” – putem să ne folosim de această energie universală.

Cu toții deținem această sursă de putere în interiorul nostru și, deși cei mai mulți dintre noi nu am utilizat-o niciodată, ea ne stă la dispoziție. De exemplu, un copil zace prins sub o mașină, iar mama lui, o femeie fragilă, reușește, nu se știe cum, să-și adue forțele și să ridice mașina, pentru a trage copilul de dedesubt. În împrejurări normale, ea D-ar fi putut în nici un chip să facă acest lucru, dar atunci, în acea situație anume, fără să-și dea seama, s-a folosit de ki. Fiecare dispune de ki, care este ceva mai mult decât o tehnică de vizualizare, permițându-ne să utilizăm energia noastră interioară și s-o lăsăm să circule liber prin corp, așa cum a făcut mama copilului accidentat când a ridicat mașina.

, Experții în arte marțiale învață cum să-și exploateze ki-ul în împrejurări obișnuite. Koichi Tohei, UD discipol al lui Morihei Ueshiba, fondatorul sistemului aikido, povestește despre drumurile făcute la munte împreună cu un grup de aderenți, pe timp de ger. Deși apa râurilor de acolo este aproape înghețată, acești oameni sunt capabili să rămână scufundați în ea, timp de

mai multe minute, pregătindu-se mental și folosindu-se de ki. În acest caz, nu este vorba despre ignorarea.

Frigului, ci despre realizarea unei totale contopiri corp-minte.

Am în videotecă un film vechi, făcut pe vremea când Ueshiba trecuse de șaptezeci și cinci de ani. Se vede cum acesta este atacat de mai mulți luptători, în mod clar mai înalți și mai voinici, iar el îi aruncă în toate părțile, ca și cum ar fi niște copii, prin simple mișcări ale mâinii, utilizând ki-ul său. Pare imposibil? Nu este. Avem de-a face cu folosirea îndelung experimentată a ki-ului.

Pentru a demonstra elevilor nou veniți conceptul de ki, îmi mențin brațul întins în unghi de nouăzeci de grade față de corp și îi cer unuia dintre ei să meargă în direcția brațului și să încerce să treacă. După toate probabilitățile, brațul îi va opri înaintarea. Apoi, îl pun să încerce și a doua oară, de data aceasta, însă, proiectându-și gândul dincolo de brațul meu. Invariabil, reușește să treacă de el, fără să depună nici un efort.

Aproape oricine a văzut demonstrații de karate, în care practicanții sparg bucăți de lemn, zgură compactată sau cărămidă, fie cu mâna, fie cu piciorul. Am făcut și eu așa ceva, în mai multe rânduri, deși, uneori, aveam senzația neplăcută că mă aflu într-un fel de arenă de circ; totuși, știam că există un scop pozitiv al demonstrației – acela de a le oferi oamenilor o dovadă palpabilă, dramatică și memorabilă, a forței ki-ului.

Tehnica este simplă: proiectându-mi ki-ul de cealaltă parte a cărămizii sau a blocului de zgură, trec mental prin cărămidă sau prin bloc și îmi vizualizez mâna străbătând respectivul obiect. (Aici, însă, se cuvine să vă dau un sfat: nu încercați să realizați acest lucru înainte de a fi în stare să vă stăpâniți ki-ul!).

Folosindu-și propriul ki, Bruce Lee, care cântărea cam șaiszeci de kilograme, lovind cu pumnul de la o distanță de cam cinci centimetri, putea azvârli un adversar de peste o sută de kilograme, la mai mult de un metru. Bruce era un paradox, un omuleț care învingea cu ușurință un uriaș, prin pricepere, viteză și o putere extraordinară. Puterea lui își avea sursa într-o folosire îndelung exersată, dusă până la perfecțiune, a ki-ului.

Ki există în mod natural în fiecare ins, chiar și într-un bebeluș, așa cum știe orice părinte. Un copil care nu vrea să fie ridicat în brațe este mult mai greu, din cauză că, împotrivindu-se, își proiectează instinctiv ki-ul său în sens descendent, coordonându-și fizicul cu mentalul.

Este clar că însușirea unei arte marțiale implică și cultivarea unei anumite forțe fizice. Din acest punct de vedere, te-ai aștepta ca marii maestri – oamenii care și-au consacrat întreaga viață perfecționării acestei forțe – să arate ca niște căpcăuni ce scot flăcări pe nări și îndoaițe șine de fier cu fruntea. Realitatea este cu totul alta: de cele mai multe ori, ei sunt oamenii cei mai calmi și mai tăcuți. Și nici nu sunt întotdeauna prea voinici. Cu siguranță că Bruce Lee nu ar fi putut interpreta rolul lui Hercule; totuși, el a fost unul dintre oamenii cei mai puternici pe care i-am întâlnit vreodată, posedând, în același timp, extrem de multe cunoștințe despre Zen. A fost un adevărat învățat.

Atmosfera de calm pe care o răspândesc în jurul lor experții în arte marțiale este rezultatul faptului că sunt „centrați”. Mișcările unui practicant antrenat, fie că execută un exercițiu, fie că luptă într-un meci, au un sens deliberat – chiar atunci când au viteza fulgerului, ele sunt coordonate și echilibrate – tocmai din cauză că sunt în consonanță cu fluxul de energie care vine dinlăuntru și trece prin respectivul luptător.

Dar ki-ul este mai mult decât puterea de proiecție. În viața mea de zi cu zi, folosesc ki-ui pentru a mă „centra” mental și fizic, ca 1mându-mă și,, pregătindu-rnă să înfrunt orice situație. „Gândesc prin” problema ivită, pentru a-i găsi rezolvarea.

#### CALEA MEA DE MEDITAȚIE

, Totul în noi izvorăște, Din gândul nostru -  
Cu gândul nostru creăm lumea.  
Buddha.

Una dintre scenele nelipsite din multe filme de arte marțiale este cea care precede o secvență importantă de acțiune; atunci, eroul ni „se înfățișează pasiv și liniștit, stând într-o poziție de meditație. Lși calmează mintea și trupul înainte de a le supune unui efort maxim. De exemplu, în Enter the Dragon (Sosirea Dragonului), când dușmanii ajung la Bruce Lee, îl găsesc așezat cu picioarele încrucișate, purtându-și nunchak-ul pe umeri, complet relaxat, în pace cu el însuși și cu toate cel din jur, deși conștient de pericolul ce-l pândește.

Îmi amintesc că Bruce insistase ca secvența aceea să rămână în film, pentru că dorea să introducă această trimitere la Zen într-o peliculă de pură acțiune. Bruce știa că, în japoneză, termenul Zen se traduce prin „meditație” și ținea să adauge încă o dimensiune la profilul personajului său.

Din păcate, noțiunea de meditație este umbrită de o groază de aberații. Ea nu are nimic în comun cu diversele trucuri orientale, ci este o metodă foarte înțeleaptă pentru a obține mai întâi concentrarea și apoi eliberarea minții, cu scopul de a o focaliza. Meditația seamănă cu un somn odihnitor, care liniștește zumzetul din creier.

Ea reprezintă o parte esențială a activității unui ucenic în Zen. În meditația Zen tradițională, în mănăstiri, discipolii se concentrează adesea asupra unor întrebări aparent imposibile, numite koan, care, de fapt, sunt frânturi de întrebări iraționale, de pildă: „Cum poți să mergi mai departe din vârful unui stâlp de treizeci de metri?” sau „Care este sunetul unei mâini care aplaudă?”. Nu există nici un șiretlic pentru a rezolva acest gen de întrebări; de fapt, nici măcar nu există vreun răspuns „corect”. Lucrul cel mai important este să meditezi la respectiva întrebare. Dar adevărul dintr-un koan – la fel ca și adevărul Zen însuși – nu poate fi găsit pe calea logicii raționale.

Meditația îndelungată, având ca „ subiect” un anumit koan, se poate dovedi dureroasă, din punct de vedere mental: ore în șir, elevul dă târcoale întrebării, iar și iar, din toate unghiurile, înghiontindu-și creierul pentru a găsi soluția. Acel koan începe să arate ca un enorm bloc de piatră, de care se sfărâmă orice raționament. De altfel, s-ar putea spune că este o piedică pusă în calea elevului de către maestrul său. La urma urmei, maestrul predă ceva

ce nu poate fi predat; în consecință, el folosește aceste obstacole pentru a-și deruta elevul, pentru a-l abate de la direcția corectă, obligându-l astfel să regăsească traseul de unul singur.

O asemenea idee este excesiv de esoterică pentru mine personal, ca și pentru cei mai mulți dintre practicanții Zen pe care îi cunosc, deși nu mă îndoiesc că cei mai buni experți în arte marțiale cunosc câte ceva despre Zen și practică meditația. Insist, însă, ca elevii mei să petreacă măcar câteva minute în meditație înainte și după fiecare ședință de pregătire, ca să-și limpezească mintea. Maeștrii Zen cred că meditația este un exercițiu ce are menirea de a făuri răbdarea, calmul și netulburata pace a minții, dovedindu-se esențială pentru reîncărcarea bateriilor.

Există reguli foarte precise pentru meditație, dar, întrucât nu toată lumea are timpul sau capacitatea de a li se conforma, ele pot fi modificate, ajungându-se până acolo încât să nu mai aibă nici o legătură cu cele de bază. Oricum, chiar și așa, aceste reguli rămân o metodă foarte bună de a ajunge la aceleași rezultate. Ceea ce contează este conținutul meditației Zen și nu stilul sau accesoriile.

Drumul către meditație începe cu controlul respirației. Prima oară când fi-am ocupat de acest lucru, a fost pe vremea când studiam artele marțiale în Coreea. Deseori, era atât de frig încât simțeai că îți îngheață și oasele; alteori, cădea o ploaie rece sau sufla vântul, iar noi eram îmbrăcați ușor, chiar și atunci când lucram afară. Toate lecțiile începeau cu exerciții de respirație – curând, însă, am descoperit că, pe măsură ce îmi executam exercițiile, înceta să-mi mai fie frig și corpul se relaxa.

Pentru mine, a devenit un obicei să meditez, timp de zece minute, în fiecare dimineață și în fiecare seară, după ce mi-am încheiat treburile. Înainte de a mă duce la întâlniri de afaceri dificile, meditez întotdeauna câteva minute, după împrejurări.

Propriul meu sistem constă în a găsi un loc unde să stau comod, fără a fi deranjat de nimeni. Este important să stai comod, pentru că o parte esențială a meditației o constituie respirația, care trebuie să inducă relaxarea completă a corpului.

Cel mai mult îmi place să meditez dimineața devreme, chiar înainte de răsăritul soarelui. Fac acest lucru de câte ori am posibilitatea. După ce mă scol, mă duc în sala de antrenament și, deși ferestrele ei dau spre o pajiște mare, pe întinsul căreia se zăresc câțiva copaci și cai, mă întorc cu fața spre un perete alb, ca să nu existe nimic ce ar putea să-mi

distragă atenția. În sală nu am telefon, deci nu există nici riscul de a fi întrerupt. Mă așez cu picioarele încrucișate pe podea (unii preferă să stea pe gambele îndoite, fără a le încrucișa, ori pe un scaun), ținându-mi

mâinile relaxate în față, degetele mari atingându-se. Îmi fixez privirea pe podea, într-un punct situat la cam la un metru în față mea.

Încep prin a mă concentra asupra respirației, care trebuie să fie profundă, pornind din abdomen – așa respiră copiii mici; numai o dată cu înaintarea în vârstă deprindem respirația toracică. Este foarte importantă concentrarea asupra actului de a respira: ea este cheia meditației. Când

mintea este lăsată să se focalizeze asupra unui singur lucru, se liniștește. Îndreptând mintea spre prezent, ea se calmează.

Cheia meditației este concentrarea.

Inspir și expir într-un ritm natural, conștientizând fiecare inspirație și expirație și ținându-le socoteala. Accentuez expirația. Cu cât te concentrezi mai mult asupra respirației – asta nu înseamnă să te gândești la ea, ci să respiri concentrându-te asupra a ceea ce faci – cu atât devii mai puțin vulnerabil la factorii perturbatori din jur, iar în scurt timp nici măcar nu-i mai observi și începi să te relaxezi. Atunci când se produc fisuri în concentrare, când se ivește vreun gând răzleț ce-mi perturbă starea, încep să-mi număr din nou respirația.

Treptat, ajunge să nu te mai preocupe respirația, pentru că își regăsește singură ritmul; începând din acest moment, interzicând accesul lumii exterioare la tine, lumea interioară va începe să se trezească. Abia atunci încerc să mă concentrez asupra unei imagini plăcute sau asupra unei probleme. Rezolvarea unei probleme începe pri constatarea că ea se află înăuntru, în mintea mea, și nu afară.

În timp ce înveți să-ți menții mintea în prezent, făcând abstracție de trecut și de viitor, ar trebui să-ți descoperi resursele interioare necesare pentru a soluționa orice dificultate. Când mintea este calmă, îți este mai ușor să faci deosebirea între necazurile reale și cele imaginare. Astfel, vei găsi o cale de a schimba datele problemei sau de a-ți schimba părerea despre motivele existenței ei.

Cu ani în urmă, pe când luam parte la turneele de arte marțiale, recurgeam la această ehnică a respirației ca să mă liniștesc, înainte de a intra pe tatami. Îmi îndepărtam din minte celelalte gânduri și, concentrându-mă total asupra respirației, mă relaxam imediat și deveneam apt să-mi controlez mentalul.

Ca actor-producător-scenarist al filmelor de lung metraj și al serialelor mele de televiziune, mă confrunt, deseori, cu situații în care sunt implicate numeroase persoane, unele pline de nervi, agresive sau susceptibile și toată lumea așteaptă rezolvarea problemelor de la mine. Când se întâmplă așa ceva, îmi controlez respirația – această metodă mă calmează întotdeauna, îmi dă încredere și putere. În plus, îmi permite să-mi țin sub control emoțiile și gândurile, ca să mă pot concentra asupra chestiunilor imediate.

Mulți oameni cred că meditația are menirea de a rezolva o problemă. Ei încearcă să atingă o stare de meditație, după care se concentrează asupra faptelor care îi tulbură, sperând să găsească o soluție. După părerea mea, o asemenea atitudine anulează scopul meditației.

Atunci când meditez, sunt capabil să mă izolez de realitate atât de mult, încât devin total impermeabil la orice fel de factori venind din exterior, cum ar fi disconfortul fizic, durerea ori suferința mentală.

Pentru mine, actul meditației este unul de purificare și de liniștire a minții. Nu trăiesc într-o mănăstire. Sunt unul dintre oamenii epocii contemporane, îmi trăiesc viața din plin, iar Zen-ul este o parte a acestei vieți și nu un înlocuitor al ei.

MAINE A FOST IERI Ikkyu, maestrul Zen, era foarte deștept chiar și în copilărie.

Profesorul său avea o ceașcă de ceai prețioasă, o piesă antică, , rară. Întâmplător, Ikkyu a spart-o și imediat a fost cuprins de remușcări. Auzind pașii profesorului, a ascuns cioburile la spate.

Când profesorul a intrat în cameră, Ikkyu l-a întrebat: „De ce trebuie oamenii să moară?”

„E un lucru natural ,, i-a explicat acesta. „ Toate au un soroc de moarte, atunci când viața le-a ajuns la capăt.

Atunci, scoțând la iveală ceașca spartă, Ikkyu a concluzionat: „A sosit sorocul de moarte și pentru ceașca ta te.

Maestrii spun doar atât: „Zen există”, fără a da alte amănunte.

Întotdeauna, m-a intrigat simplitatea Zen-ului: deseori, doar câteva cuvinte, nu mai numeroase decât un minimum absolut necesar, sunt capabile să exprime infinit mai mult decât te-ai aștepta. Simplitatea este una dintre caracteristicile definitorii ale Zen-ului, deși ea apare și în cu totul alte părți decât la maestrul Zen – o regăsești, de pildă, la copii. Ei par să fie în stare să sesizeze esența filosofică a Zen-ului, fără să fi auzit vreodată de el. De fapt, totul se reduce la puritate. Copiii vorbesc direct, pornind de la experiența pe care o au, fără a cunoaște „blocaj ele” împotriva cărora trebuie să luptăm noi. Ei sunt în stare să accepte lucrurile inevitabile, crude chiar, ale vieții, fără consternarea sau mânia pe care adulții le manifestă în împrejurări similare. Uneori, parcă nici un maestru Zen nu reușește să capete o perspectivă mai corectă asupra vieții decât un copil. M-am convins de acest lucru, fiindcă, de-a lungul anilor, mi s-a întâmplat să întâlnesc câțiva copii minunați.

Sunt un susținător fervent al Fundației „Make-A-Wish” („Pune-ți o dorință”), o organizație al cărei scop este de a-i ajuta pe copiii aflați în ultima fază a unei boli nevindecabile, să-și îndeplinească o dorință mai specială. Acum un an, am primit un telefon din partea Fundației.

Cei de acolo mi-au spus că un băiețel de nouă ani din Philadelphia era pe moarte din cauza unei fibroze chistice și ceruse să mă cunoască.

Am acceptat pe loc, apoi am vorbit cu familia bolnavului și am aranjat să mă duc să-l vizitez acasă. Am luat cu mine câteva fotografii și o hăinuță pe care era scris „Walker, Texas Ranger”, genul acela de jachetă purtată de echipa 1V care turnează serialul. Când am sosit, băiatul stătea în pat, înconjurat de aparatele care îl ajutau să respire și îi hrăneau bietul trupușor slăbit. Mama lui l-a decuplat de la instalația de respirație, ca să poată vorbi. Nu voiam să-l obosesc, așa că am răspuns pe larg la întrebările pe care mi le-a pus el, iar pe ale mele le-am redus cât mai mult. Mama lui mi... A spus, în șoaptă, că medicii prognozează că micuțul nu avea să trăiască mai mult de câteva luni și că el știa. I se părea că băiatul își găsisese împăcarea cu Dumnezeu și că nu se temea de moarte.

„Cât mai poate rezista?”, am întrebat.

Pesemne că băiatul auzise discuția noastră, deși vorbisem foarte încet, fiindcă i-am auzit vocea răgușită murmurând: „Mâine a fost ieri. ,,

Abia când mă îndreptam spre hotel, mi-a venit în minte replica băiețelului muribund și mi-am dat seama că, în cuvinte puține, el exprimase o idee simplă, vrednică de orice maestru Zen.

Bineînțeles că în Zen există și altceva decât filosofie, iar în artele marțiale, și altceva decât Zen. În ultimă instanță, Zen-til este un mod de viață și, în același timp, un mod de a privi viața. Experților în arte marțiale le place să împartă cu. Ceilalți bogăția lor – acea bogăție izvorâtă din practicarea unei discipline aducătoare de mari satisfacții, atât din punct de vedere fizic, cât și mental – iar atunci când alături de ei se află niște copii, se întâmplă un lucru foarte special.

Anul trecut, mi-a telefonat o tânără mamă, care mi-a spus că băiețelul ei se stingea din cauza unei tumori pe creier. Fiind un mare fan al Țestoaselor Ninja, puștiul își dorea mai mult decât orice să învețe artele marțiale, chiar dacă se simțea din ce în ce mai slăbit.

Tocmai îmi planificasem un seminar de instruire pentru centurile negre din școlile mele, urmat de un turneu demonstrativ, așa că l-am invitat și pe el. Simțeam că l-ar interesa nu numai activitatea fizică, ci și etapa de întrebări și răspunsuri, în care încerc să introduc unele noțiuni și principii din filosofia Zen. Esența răspunsurilor mele este întotdeauna aceeași: ori de câte ori este posibil, confruntarea trebuie evitată, chiar dacă eu fac demonstrații ilustrând felul în care aș acționa fizic în anumite situații concrete, de pildă într-o ciocnire cu doi sau mai mulți agresori înarmați.

I-am informat din vreme pe toți instructorii mei în legătură cu starea băiatului, spunându-le ce intenționez să fac, iar ei i-au dat să îmbrace un gi, împreună cu o centură neagră onorifică. Unul dintre ei i-a arătat câteva mișcări de bază, iar puștiul le-a executat cât a putut de bine, cu chipul radiindu-i de o nemăsurată fericire. Seara, a stat în primul rând de scaune, aplaudând și râzând. Mai târziu, după desfășurarea banchetului și a festivității de premiere, învingătorul turneului i-a dăruit trofeul său băiatului.

Micuțul era în al nouălea cer. „A fost una dintre cele mai fericite zile din viața mea”, mi-a spus el a doua zi, pe când îl conduce am la aeroport. Ultima imagine care mi-a rămas este cea în care urca în avion, ținând strâns la piept trofeul. După câteva luni, mama lui mi-a telefonat ca să D1ă anunțe că băiatul murise. „Chiar și pe patul de spital, tot mai continua să exerseze mișcările care îi fuseseră arătate, flindcă nu voia să le uite”, mi-a spus ea. „Până aproape de sfârșit, zicea că o să studieze artele marțiale când se va face bine. Faptul că a fost la turneul acela, și lucrurile pe care le-a înțeles din cele văzute acolo, i-au prelungit viața cu câteva luni.”

Cu doi-trei ani în urmă, am dat și eu o mână de ajutor la înființarea Fundației „Mara cu drogurile din America”, o organizație care își propune să lucreze cu copiii din cartierele dificile, care sunt expuși unui mare risc. Ideea era ca acești copii să învețe artele marțiale, să-și cultive respectul de sine, să se deprindă cu disciplina și să-i respecte și pe ceilalți oameni. Mulți dintre ei, băieți și fete, provin din failii despărțite și au probleme atât la școală, cât și în viață, în general. Îmi face o deosebită plăcere să spun că programul a dat

niște rezultate spectaculoase – cei mai mulți copii s-au adaptat rapid la sistemul de gândire din artele marțiale.

Uneori, ne sunt trimiși diverși tineri cu probleme de comportament, pentru a-i da pe brazdă. Așa este cazul unui adolescent din Galveston, Texas, care s-a năpustit să bată un profesor și apoi a început să lovească cu picioarele în mașina acestuia. Băiatul făcea parte dintr-o bandă și nu era prima dată când creă necazuri, astfel că urma să fie închis într-o școală de corecție, cu regim sever. Unul dintre profesori a intervenit, totuși, reușind să convingă autoritățile să-l lase în libertate provizorie și să-i permită să se înscrie în programul nostru.

Un an mai târziu, am primit o scrisoare de la mama recalcitrantului tânăr. Femeia îmi povestea că, în perioada când făcea parte din banda aceea, băiatul venea împreună cu alți huligani, devastau casa și o speriau de moarte. Între timp, însă, pentru a fi acceptat în programul nostru, băiatul fusese nevoit să întrerupă orice. Legătură cu banda. În numai câteva luni, notele lui, inițial aflate sub limita de promovabilitate, urcaseră la nivelul celor ale unui elev bun, iar acasă nu-și mai aducea decât colegii de karate, uneori, iar atunci când se întâmpla asta, erau cu toții liniștiți și respectuoși. „Programul dumneavoastră l-a schimbat total. Vă mulțumesc că i-ați salvat viața.”

După mai bine de trezeci și cinci de ani de practicare a artelor marțiale, de competiție și de pregătire a mii de tineri, mi-a rămas în minte o întâmplare. Mi-a povestit-o Alice McCleary, unul dintre instructorii mei. Un elev venise la oră fără centura lui roșie. Alice i-a, Reamintit că făcea parte din responsabilitățile lui să aibă întotdeauna la el gi-ul și centura.

„Unde ți-e centura?” l-a întrebat ea.

Băiatul și-a plecat privirea și a spus că n-o avea.

„Dar unde este?”, a insistat Alice.

„Sora mea, cea mică a murit și i-am pus-o în sicriu, s-o ia cu ea în cer”, a răspuns băiatul.

Ochii lui Alice înotau în lacrimi, în vreme ce-mi povestea această întâmplare.

„Pesemne că centura aceea era tot ce avea el mai de preț”, a încheiat ea.

Băiatul învățase că se cuvenea să dăruiască ceea ce avea mai bun, lecție însușită, probabil, de la Alice, din lecțiile de arte marțiale și din Zen, care ne spune să acceptăm și să ne împăcăm cu unele situații inevitabile, cum ar fi o boală gravă sau moartea.

SĂ TRĂIEȘTI MAI MULT

, și MAI BINE

, Maestrul Zen Tenno Dogo (T'ien Tao-wu) avea un discipol numit Soshin. O dată acceptat ca novice, Soshin aștepta ca profesorul său să-i dea lecții de Zen, în același fel în care învățătorii își instruiesc elevii. Dar Dogo nu-l îndruma în mod special, nu-l învăța ceva anume, iar acest fapt îl dezorienta și-l dezamăgea pe ' nerăbdătorul tânăr. În cele din urmă, acesta s-a dus la



profesorul său și i-a spus: „A trecut destul timp de când mă aflu aici, dar nimeni nu mi-a spus nici un cuvânt despre sensul învățaturii Zen „.

Dogo i-a răspuns: „ Ți-am dat lecții de Zen încă de când ai sosit”.

„Dar ce fel de lecții au fost acelea?” „ Când îmi aduci o ceașcă de ceai, dimineața, o iau; când mă servești la masă, îți accept ajutorul; când te înclini în fața mea, îți răspund cu o înclinare a capului. Cum altfel te-ai aștepta să primești lecții în disciplina mentală a Zen-ului?”

Am înțeles că trecutul și viitorul nu sunt decât iluzii, că ele există numai în prezent; care este ceea ce există și tot ce există.

Alan Watts.

Când eram în liceu, credeam că unii dintre profesorii mei – care, probabil, pe atunci aveau vreo treieci de ani – erau bătrâni. Mai târziu, în armată, am constatat, cu surprindere, că unii ofițeri, cu mult mai în vârstă ca mine, rezistau, alături de cei tineri, la antrenamente foarte aspre. Am înțeles atunci că vârsta este o chestiune relativă: indiferent de numărul anilor, o persoană care și-a menținut corpul și mintea într-o stare bună poate rămâne tânără.

Cunosc mulți tineri îmbătrâniți înainte de vreme și mulți oameni în etate care și-au păstrat tinerețea. Din când în când, scot din videotecă filme în care îi revăd pe unii dintre cei mai remarcabili bătrâni pe care i-am întâlnit vreodată. Doi venerabili maeștri ai artelor marțiale și practicanți Zen, care au constituit un exemplu incontestabil pentru mine, sunt Gichin Funakoshi, părintele karate-ului modern, și Morihei Ueshiba, fondatorul sistemului aikido. Ueshiba a fost unul dintre primii oameni care s-au gândit să pună laolaltă convingerile spirituale și îndemânarea tehnică. El și-a dat seama că lupta cu adevărat importantă pentru om nu este cea fizică, ci mai degrabă confruntarea în plan lăuntric, cu forțele care îl scot de pe făgașul armoniei dintre sine și spiritul universal. Acești bărbați se apropiau de optzeci de ani atunci când au fost filmați, și mi se face pielea ca de găină ori de câte ori îi văd cum se luptă cu mai mulți atacatori tineri și voinici, pe care-i spulberă cu o neînchipuită ușurință. Cum e și normal, le admir desăvârșirea tehnică, dar mai mult decât orice le admir spiritul: ei au respins ideea de a lăsa bătrânețea să pună stăpânire pe trupul și pe mintea lor.

Mulți maeștri Zen, pe care i-am cunoscut sau despre care am citit, se aflau la vârste înaintate, dar în deplinătatea forțelor lor; cu toții par să aibă o serie de lucruri în comun, în afară de extraordinarele, incredibile lor abilități tehnice. Acești oameni remarcabili dovedesc faptul că o filosofie străveche continuă să fie valabilă pentru oricine, indiferent de vârsta pe care ar avea-o. Aș fi dorit să cunosc aceste lucruri în perioada când eram adolescent, când mă formam. De-a lungul anilor, am încercat să sintetizez ceea ce am învățat din lecturile mele și de la maeștrii Zen pe care i-am cunoscut, lucruri pe care le aplic și eu și pe care le-am sugerat fiilor mei, precum și tuturor tinerilor ce și-au încrucișat drumul cu al meu. Iată câteva dintre aceste precepte:

Este necesar un program zilnic de exerciții, pentru a menține corpul suplu, flexibil și cu un tonus bun. Copiilor le recomand practicarea sistematică a unei activități sportive. Adulții tineri care au avut o copilărie activă din

acest punct de vedere ar trebui să procedeze, în continuare, la fel, efectuând exerciții ușoare, ca mersul pe bicicletă, înotul, tenisul sau golful, iar, din când în când, să recurgă la antrenamentul într-o sală de gimnastică, dacă acest lucru este

posibil. Funakoshi făcea exerciții în fiecare zi, chiar dacă se apropia de nouăzeci de ani.

Totul trebuie făcut cu măsură. Când omul înaintea în vârstă, este important să accepte faptul că metabolismul i se schimbă. Când eram tânăr, îmi permiteam să mănânc mult, chiar să beau și câte o cafea; curând, însă, mi-am dat seama că, la antrenamentele zilnice, iuțea mea nu mai era cea pe care o cunoșteam, iar tonusul muscular îmi scădea. Astfel, am ajuns la concluzia că trebuia să acord o mai mare atenție lucrurilor pe care le introduceam în organism, iar conștiința acestui fapt mi-a schimbat radical felul de a fi, atât din punct de vedere fizic, cât și mental. Este cert că, dacă tinerii își vor păstra aceleași obiceiuri alimentare, mai târziu, excesul de greutate va fi un fapt absolut normal.

Mănâncă alimente simple și hrănitore la fiecare masă, dar niciodată până la îndestulare. După părerea mea, cheia longevității și '

a unei vieți mai bune este moderația. Încearcă să te ridici de pe scaun când încă îți mai este un pic foame. Amintește-ți că, de fapt, creierul are nevoie de douăzeci de minute pentru a înregistra senzația de stomac plin, așa că mănâncă încet. Un alt truc pentru a te menține la aceeași greutate este să mănânci corect și să bei suficientă apă.

Găsește timp, pe parcursul zilei, pentru o pauză de introspecție și liniște sau pentru meditație și chiar pentru un pui de somn, în vederea reîncărcării bateriilor. Cred că până și cei foarte tineri au ajuns la concluzia că un somn scurt, după-amiaza, este extrem de reconfortant.

Indiferent de vârstă, învață să prețuiești bunele prietenii, fiindcă alături de prieteni poți să te relaxezi. În același timp, caută societatea persoanelor care gândesc pozitiv, pentru că de la acestea poți învăța o seamă de lucruri ce îți vor lărgi orizontul. Evită pe cei care au o gândire negativă.

La orice vârstă, fii receptiv la ideile noi. Una dintre istorioarele mele preferate relatează întâmplare a unui învățat care s-a dus la un celebru maestru Zen ca să-l întrebe în ce mod putea să ajungă la iluminare. Pe când maestrul turna ceaiul, învățatul, dornic să-l impresioneze, a început să vorbească despre ideile sale. Maestrul a continuat să toarne ceaiul, până când lichidul s-a revărsat din ceașcă.

Observând aceasta, învățatul i-a atras atenția: „Mastre, ceașca s-a umplut, este plină.” „Și tu ești la fel ca și ea”, a replicat maestrul. „Ești umplut cu concepte și plin de tine însuși. Dacă nu golești mai întâi ceașca din mintea ta, cum vrei să încep eu să-ți explic despre Zen?”

Nu da verdicte. Aceasta este mai lesne de spus decât de făcut, mai ales dacă simți că ai avantajul unei înțelepciuni datorate vârstei, în comparație cu cei din jur, care sunt mai tineri. Maeștrii Zen au luat-o cu mult înaintea psihiatriei contemporane, avansând ideea necesității de a învăța să ascultăm

cu a treia ureche, pentru a putea auzi atât ceea ce se spune, cât și ceea ce credem noi că vorbitorul spune cu adevărat.

Dă ascultare inimii. Maeștrii Zen cred că intuiția, prin opoziție cu gândirea rațională, reprezintă drumul cel mai scurt către adevăr.

Datorită Zen-ului, am învățat să ascult cu mintea total deschisă, fără pauze și fără a-mi pregăti reacțiile. Aud cuvintele în inimă și în stomac, tot așa de bine cum le aud în cap.

Atitudinea este totul. Am mai vorbit despre tinerii cu probleme care au devenit capabili să preia controlul asupra propriei lor vieți, prin însușirea unei atitudini corecte. Și oamenii maturi ar trebui să fie la fel de atenți la acest aspect. Mai există, însă, și excepții. Am un prieten octogenar care, începând din adolescență, fie soare, fie ploaie, obișnuiește să facă zilnic un marș de opt kilometri. Acum câțiva ani, când s-a retras din activitate, familia a încercat să-l convingă să renunțe la această deprindere și să se dedice golfului, unde, de la o poziție la alta, te poți deplasa cu un golf-cart. Prietenul meu a refuzat să urmeze acest sfat. „Sigur că mai am junghiuri sau mă mai doare câte ceva, uneori”, mi-a spus el, „dar dacă nu-mi fac plimbarea, fie și într-o singură zi din săptămână, mintea mea o să creadă că am îmbătrânit. Știi doar că ești ceea ce crezi că ești.”

Un alt prieten de o viață, și el recent retras din activitate, a împlinit șai zeci și cinci de ani. Acesta, însă, și-a abandonat obiceiurile – tenisul, înotul, discuțiile prelungite cu colegii, pentru că și-a închipuit, „

Ca nu mai aveau nimic în comun – și a început să se comporte așa cum credea el că se comportă un pensionar. Trei ani mai târziu, s-a trezit că devenise un moșneag, care nu mai vibra decât la gândul apariției unui nou best-seller la librăria de după colț.

la lucrurile așa cum sunt în realitate și adaptează-te la noile situații.

Cartea schimbărilor (1 Ching) este adesea considerată drept exemplul perfect de adaptare. Lătmotivul acestei cărți este observarea vieții și deplasarea în sensul curentului ei, cu scopul de a supraviețui și de a se dezvolta. Ideea de bază este că orice lucru poate constitui o sursă de conflict, de pericol și, în ultimă instanță, de violență, dacă este privit dintr-un unghi greșit sau într-un mod greșit în momentul de maximă intensitate. Absolut orice situație poate fi rezolvată printr-o abordare corectă, din unghiul potrivit și în maniera corespunzătoare – adică, direct la sursa ei, înainte de a se complica, agrava și amplifica, sau din lateral. Atunci când suntem puși în situația de a ne confrunța cu forța directă, 1 Ching ne sfătuiește să ne menținem cu puțin înaintea sau deasupra ei, fiindcă, asemenea oricărei energii concentrate din viață, „și ea va sfârși inevitabil prin a se risipi. În perioada când am citit aceste lucruri învățam surfing și mi-am dat seama că unul dintre primele lucruri pe care cineva trebuie să le știe, dacă dorește să călărească un val, este să se poată menține cu puțin înaintea acestuia.

Dacă mă duceam prea departe, nu mai eram „pe” val și pierdeam contactul cu acea forță care mă propulsase până atunci și care, probabil, m-ar fi zdrobit sub apă. Pe de altă parte, dacă permiteam talazului să mă ajungă din urmă, m-ar fi măturat, pentru că nu mergeam o dată cu curentul.

Când am atins vârsta maturității, am început să înțeleg, din ce în ce mai bine, înțelepciunea ideilor vehiculate de asociațiile de genul „Alcoolicilor Anonimi”, referitoare la acceptarea unei situații ce nu mai poate fi schimbată și la capacitatea de a face deosebirea. Ca o urmare firească, viața mea de zi cu zi a cunoscut o ameliorare: gândurile îmi sunt mai clare, nervii mai relaxați, dorm mai bine noaptea și relațiile cu oamenii îmi aduc mai multe satisfacții.

Recunoaște-ți greșelile. Celor mai mulți dintre noi, indiferent de vârsta pe care o avem, ne vine greu să admitem că părerile sau hotărârile noastre sunt eronate. O asemenea acțiune devine cu atât mai anevoioasă cu cât înaintăm în vârstă, din cauza opiniei curente că o dată cu numărul anilor crește și înțelepciunea. Sigur că majoritatea părinților au mai multă experiență decât, să spunem, copiii sau alte persoane mai tinere. Și totuși este posibil să se înșele și ei în privința oamenilor sau a situațiilor, dar, de multe ori, pentru ei este foarte greu să-și accepte greșeala, ideea însăși că ar putea greși. Am învățat că este mai înțelept să recunoști eroarea de îndată ce ai comis-o, decât să încerci s-o susții în continuare. Soluția cea mai bună este s-o depășești, iar dacă atitudinea ta a dus la apariția unei probleme, asumă-ți responsabilitatea și ajută la rezolvarea ei.

Nu există nici o scuză pentru eșec. Maeștrii Zen cred că pacea minții vine din conștiința de a fi făcut tot ce ai putut cu viața ta și din încercarea de a nu-ți bate capul cu ceea ce nu ai făcut sau cu ceea ce nu ai. 'Din punctul meu de vedere, cele mai jalnice cuvinte mi se par a fi cele prin care cineva caută să se scuze pentru un eșec, cu formule de genul: „dacă ar fi fost”, „ar fi trebuit” sau „aș fi putut să”. Prea mulți tineri care au rezultate slabe la școală sau care nu se descurcă în alte domenii recurg la asemenea justificări, uitând că, în realitate, ei poartă toată vina, pentru că nu s... au străduit să rezolve respectivele probleme.

Nu te lăsa dominat de bunurile materiale. Oricât de greu li s-ar părea acest lucru tinerilor crescuți în mijlocul unei societăți materialiste, care vor să aibă totul dintr... O dată, adevărul este că elementele de cea mai mare importanță pentru o viață împlinită sunt impalpabile: sănătatea și dragostea familiei și a prietenilor. Mai există și destui oameni care, pe măsură ce îmbătrânesc, ajung să creadă că valoarea lor personală poate fi măsurată, mai degrabă, prin bunurile pe care le posedă decât prin lucrurile impalpabile, deși, în realitate, acestea din urmă reprezintă garanția fericirii și a unei vieți pline de realizări.

Încearcă să-ți menții mintea deschisă. Chiar dacă ai impresia că experiența pe care ai dobândit-o de-a lungul anilor te-a făcut înțelept, fă ceea ce trebuie să faci, rămânând receptiv la schimbări sau la tot ce poate reprezenta o ocazie favorabilă. Uneori, ceea ce inițial pare un ocol, în final se poate transforma în calea cea mai rapidă pentru a-ți atinge scopul.

Continuă să-ți faci prieteni. Fii întotdeauna atent la posibilitățile pe care le oferă orice întâlnire cu o persoană necunoscută. Această persoană ar putea să-ți schimbe viața și să te ajute să înveți ceva.

Adeseori, tinerii se feresc să-și facă noi prieteni fie din cauza unui sentiment de nesiguranță, fie pentru că se tem să nu fie respinși, dintr-un motiv sau altul. În același timp, există mulți oameni în vârstă, avari și plini de ciudățenii, care se izolează, respingându-i pe străini, și, în acest mod, pierd ocazia de a cunoaște o serie de ființe ce le... ar putea înveseli viața. Amintește-ți întotdeauna că este la fel de ușor să-ți faci atât un prieten, cât și un dușman.

Am văzut cu toții filme despre cel de-al doilea Război Mondial, în care apăreau acei celebri piloți kamikaze - soldați japonezi îmbarcați pe un soi de bombă zburătoare - care își năpusteau micile lor avioane asupra navelor noastre, știind precis că, o dată cu obiectivul de luptă, Puterea secretă a sinelui ei înșiși aveau să fie distruși. Marea majoritate a oamenilor consideră

— De altfel, trebuie să recunosc că, odinioară, și eu credeam același lucru - că acești piloți erau ori extraordinar de viteji, ori teribil de idioți, sau că fuseseră drogați înainte de a pleca în misiune. După ce am studiat Zen-ul, mi-am dat seama că, în viziunea acestei filosofii, moartea fără părere de rău nu înseamnă altceva decât trecerea în neființă cu conștiința curată, cu curaj, fără șovăială și în spiritul onoarei. Nu cantitatea de viață trăită contează, ci calitatea ei!

It.

Întotdeauna, pu nctualitatea la întâlniri a reprezentat și continuă să reprezinte pentru mine un lucru extrem de serios - nu-mi place să mă las așteptat și nici să fiu lăsat să aștept. Mereu am privit timpul ca pe un bun deosebit de prețios; niciodată nu mi se pare că dispun de suficient timp pentru a realiza tot ce consider necesar să realizez în '„ cursul unei zile. În permanență, păstrez în minte o maximă Zen care spune: „Viața se desfășoară pe o pânză mare, numită timp, care o dată terminată, dispare pentru totdeauna”.

#### UN CĂLUGĂR ȘI UN COWBOY

, Aidoma multor americani, am ajuns la Zen prin intermediul artelor marțiale. De fapt, artele marțiale orientale au pătruns în America abia în timpul celui de-al doilea Război Mondial. Soldații noștri, care luptau în zona Pacificului au întâlnit aceste stiluri combative, în majoritatea lor necunoscute, direct în luptă. Cei rămași acasă au făcut „

Cunoștință cu ele frecventând cinematografele. În filmele americane care aveau ca subiect operațiunile militare din Pacific, indiferent dacă acestea fuseseră realizate chiar în perioada războiului, sau la începutul anilor '50, apărea întotdeauna o scenă (aceasta se desfășura într-o tabără de instruire sau chiar la bordul unei nave transportând trupe ce urmau a fi debarcate pe țărmurile unei insule ocupate de japonezi) în care pușcașii Marinei sau infanteriștii erau puși în temă cu modul de a se bate al inamicului. Li se spunea că japonezii nu luptau ca americanii, ori ca niște luptători cinștiți, ci foloseau metode perfide, neconvenționale. Se camuflau în vârfuri de palmieri, se îngropau în nisip și apoi se năpusteau afară din ascunzătoare, luându-i prin surprindere pe soldații noștri și împușcându-i pe la spate pe cei care nu erau destul de atenți; în plus, se spunea, japonezii nu se

luau la trântă ca toți oamenii: în loc să dea cu pumnul, se răsuceau, făceau tot felul de mișcări imprevizibile și practicau, judo”. Așadar, artele marțiale nu reprezentau decât încă unul dintre aspectele urâte ale vicleanului inamic japonez. Concluzia venea de la sine: în soldații japonezi nu se putea avea încredere, chiar dacă erau neînarmați.

Între timp, însă, mulți soldați americani din grupurile operaționale din Pacific se apucasă să studieze artele marțiale acolo, pe front, iar când s-au întors acasă au adus în bagaje și

respectivetele tehnici de luptă. În paralel, artele marțiale își croiau drum, încetul cu încetul, în cinematografia americană – o reflectare a interesului sporit pentru acest domeniu de mare angajament combativ. Până la vremea aceea, eroul american tradițional obișnuia să imite comportamentul lui John Wayne, din western-urile regizate de John Ford, postându-se pe loc, cu picioarele bine înfipite în pământ

și cu pumnii ținute cinstit la vedere, în fața maxilarelor lui pătrate, așteptând ca tipul cel rău să lovească primul.

Dar această poză eroică nu mai intimidă și nu mai impresiona pe nimeni. Ba chiar părea la fel de desuetă ca acele fotografii vechi, ale lui Mathew Brady, cu soldați din Războiul Civil purtând pe umăr muschete greu de mânăuit. Războiul se schimbă: violența în toate formele ei, atât cea internațională, cât și cea interpersonală se schimbă și ea, iar o dată cu aceasta, începuseră să se schimbe și eroii. Astăzi, niciunul dintre ei nu stă pe loc, nemișcat, prea multă vreme, iar atunci când se luptă, mâinile (și probabil și picioarele) îi zboară prin aer.

Schimbarea este mare, cel puțin din punctul de vedere al coregrafiei scenelor de luptă din filme. În răstimp de numai două decenii, artele marțiale ale Orientului au devenit o parte integrantă din cultura Statelor Unite sau, cel puțin, au reușit să se înfiltreze în două dintre cele mai importante forme de exprimare ale acestei culturi: cinematografia și televiziunea.

În general, se consideră că prima producție a Hollywood-ului în care o vedetă americană a utilizat tehnici de luptă orientale a fost *Blood in the Sun* (Soarele însângerat), film realizat în 1945, în care James Cagney practica judo, o artă pe care o studiase efectiv. Artele marțiale au mai apărut în numeroase alte pelicule postbelice, de obicei fiind înfățișate ca niște secrete așteptate sau ca o iscusință tainică, deprinsă în timpul războiului. Îmi vine în minte imediat *Bad Day at Black Rock* (Zi proastă la Black Rock), din 1955: cu un braț amputat, veteranul de război interpretat de Spencer Tracy nu lasă deloc impresia că ar fi în stare să ia în stăpânire un oraș întreg, și totuși reușește să-o facă tocmai datorită cunoștințelor sale de arte marțiale, însușite, se presupune, pe front.

În realitate, însă, eu apreciez mult mai mult un alt film, dintre cele turnate pe la mijlocul anilor '50: *The Seven Samurai* (Cei șapte samurai), al lui Akira Kurosawa, înfățișând povestea unui sat japonez sărac ce angajează șapte luptători profesioniști, pentru a se apăra de o bandă de tâlhari. Enormă popularitate de care s-a bucurat această peliculă în America a constituit un

indiciu timpuriu al popularității pe care urmau s-o cunoască artele marțiale. În același timp, însă, eu cred că acest film este important și dintr-un alt motiv: el semnala faptul că prăpastia care separa două culturi nu era altceva decât o problemă de stil – titlul sub care rulse fusesse Eastern Western (Western oriental), adică o versiune japoneză a unui western american. Peste numai patru ani, în 1960, se și realizează în Statele Unite un remake, sub forma unui western tipic: The Magnificent Seven (Cei șapte magnifici).

Pelicula aceasta a fost lansată în perioada când mă aflam în Coreea și mă antenam pentru centura neagră. Înainte de a sosi la baza aeriană de la Osan, nu știam mai nimic despre artele marțiale. Văzusem ceva jujitsu la Peter Lorre, în filmele lui din seria Domnul Mata, cunoștințele mele oprindu-se cam la acest nivel. După o vreme, în scrisorile trimise acasă, i-am comunicat soției mele că luam lecții de karate; ea mi-a răspuns că menționase acest fapt în fața unuia dintre polițiștii din oraș și că respectivul individ se alarmase foarte tare și-i spusese: „Doamne sfinte, oprește-l! La întoarcere, o să primești în casă un asasin!”. Aceasta este o imagine destul de relevantă despre opinia curentă a americanilor în privința artelor marțiale, la vremea aceea: un lucru periculos care, pentru cei mai mulți, continua să fie asociat cu filmele din cel de-al doilea Război Mondial, unde apăreau japonezii cei vicleni.

Când fi-am întors din Coreea, mi-am adus gi-ul și centura neagră; a fost o faptă inspirată, fiindcă, pe atunci, în Statele Unite nu se găsea de cumpărat un asemenea echipament.

Și totuși, situația se schimbase întrucâtva. Marile case de producție începuseră să realizeze filme ai căror eroi foloseau tehnici de luptă orientale. Apoi, în 1966, un practicant autentic de arte marțiale și-a făcut intrarea în programele de televiziune: era Bruce Lee, în rolul lui Kato, etalându-și îndemânarea sa fenomenală în The Green Hornet (Viespea verde). Bruce își înfrumuseța stilul cu figuri absolut uluitoare, multe dintre ele atât de rapide, încât trebuiau trase mai multe duple.

După aceea, la începutul anilor '70, a apărut serialul de televiziune Kung Fu, cu David Carradine în rolul unui călugăr shao-lin care colindă America în perioada cuceririi Vestului și-și învinge toți dușmanii prin acest stil de luptă, intrigând pe toată lumea cu filosofia pe care o practică: cea a non-violenței sau a violenței doar ca soluție ultimă. Publicul nu a învățat prea multe despre ceea ce este în realitate kung fu, dar acest lucru nu trebuie să mire pe nimeni, având în vedere că termenul respectiv nu se referă la un stil marțial anume, ci, precum atâtea alte concepte înrădăcinate în cultura Chinei antice, cuprinde sute de variante locale diferite, bazate, în mod destul de vag, pe un set de idei similare. Totuși, prin intermediul acestui film, spectatorii au avut parte de o experiență nouă: au putut vedea un călugăr plin de politețe și modestie pus în aceleași situații-! Mită în care, odinioară, se găseau eroii de gellul lui John Wayne. În acest

sens, apariția în cadrul Vestului tradițional a unui călugăr specialist în kung fu, cu veșmintele sale ciudate și cu metodele sale neortodoxe de a se opune violenței, devenea un simbol cu o semnificație mult mai largă: impactul total

asupra Americii al artelor marțiale orientale și al filosofiei Zen care le fundamentează.

Artele marțiale exercită o atracție specială. Mulți oameni, mai ales copiii, sunt seduși de figurile atât de interesante, executate cu mâinile și cu picioarele, de răsucirile și săriturile prin aer, ceea ce mă face să-mi amintesc de timpul când eram și eu puști și, când, neavând alte jucării, foloseam cârligele de rufe în chip de soldați. Aveam două feluri de cârlige de rufe, unele mari, altele mici; când mi le aranjam în ordine de bătaie, fixându-mi fortărețele și ambuscadele, puneam cârligele mari în rolurile de băieți răi, iar pe cele mici – în rolurile de

băieți buni. În acest fel vede lumea un copil, iar de aici se desprinde și o morală: „băieții răi” sunt niște găliganii plini de tupeu și puși pe fapte rele; „băieții buni” sunt mai mici și aparent mai slabi, dar, atunci când sunt siliți să se lupte, o fac cu curaj și cu o năucitoare îndemânare.

Seducția artelor marțiale este incontestabilă, dar ele reprezintă ceva mai mult decât latura spectaculoasă. Foarte rar ne sunt oferite definiții precise ale ideilor filosofice care se află la baza acestor arte, în majoritatea cazurilor din pricină că Zen-ul însuși neagă, ba chiar sfidează, orice definiție directă. Uneori, însă, pot fi descoperite câteva cuvinte pline de semnificații. Un bun exemplu îl constituie judo-ul.

Acesta este mai mult un sport decât o artă marțială, dar, în linii mari, el provine din arta numită jujitsu, de unde au fost suprimate aspectele pur „marțiale”; în consecință, cum e și normal, judo-ul reflectă gândirea aflată în spatele acestor arte. Așa cum susținea Jigoro Kano, fondatorul judo-ului, scopul nu este să învingi în competiții, ci să-ți perfecționezi mintea și corpul „în folosul și pentru fericirea întregii omeniri.”

Aceste cuvinte ar putea să pară grandilocvente, ele sunt însă adevărate. Toți experții în arte marțiale au încredere în ele; de aceea, se conturează tot mai clar motivul pentru care, în cele din urmă, artele marțiale orientale i-au cucerit pe americani: sensurile esențiale ale acestora s-au suprapus rapid peste un fâgaș important din sistemul de valori american. Călugărul shao-lin din serialul Kung Fu nu este chiar atât de deosebit de eroii întruchipați cu atâta aplomb de John Wayne, Alan Ladd sau Gary Cooper. Ceea ce caracterizează definitiv eroul american nu este felul cum se bate, ci scopul pentru care se bate. Iată pentru ce s-a făcut atât de ușor trecerea de la cei șapte samurai din povestea lui Kurosawa la magnificii pistolari, urmăriți de ghinion.

Artele marțiale au modificat coregrafia scenelor de luptă, dar nu și tiparul scenariilor. Statura eroilor s-a schimbat și ea, întrucât experții în domeniu nu au nevoie să măsoare doi metri, iar în acest mod au găsit o cale de afirmare și protagoniștii de sex feminin. La urma urmei, prin pătrunderea lor în cinematografia americană, artele marțiale nu au provocat o schimbare mai mare decât cea care se regăsea deja în realitatea de toate zilele: schimbarea de atitudine.

Într-un fel, artele marțiale se încadrează în tematica filmelor contemporane, care reflectă anumite opinii ale societății moderne.



Pentru eroii vechilor western-uri, violența era o ieșire din normal.

Când lupta se termina, Coltul era pus din nou în sertar, iar pușca Winchester era agățată la loc, deasupra consolei căminului. În cazul artelor marțiale lucrurile se prezintă diferit: armele sunt inseparabile de luptător, iar el este mereu pregătit, venind astfel în întâmpinare a imaginii pe care ne-am făcut-o despre o lume bântuită, în mod constant, de primejdii. Artele marțiale sunt de natură individuală - fiecare luptător este singur cu adversarul său - reflectând, după

părerea mea, puțină noastră încredere în instituții. În plus, ele oferă protagoniștilor posibilitatea de a se individualiza, stilul de luptă al fiecăruia exprimând personalitatea sa.

Introducerea artelor marțiale în filmul american mai are, însă, un aspect, mai subtil și, adeseori, trecut cu vederea. Învățarea unei arte marțiale nu seamănă cu învățarea jocului de baseball sau a tirului cu arma - nu este o îndemânare pe care s-o „prinzi” din zbor și pe care s-o

practici când ai chef. Însușirea reală a unei arte de acest gen are un efect profund asupra celui care o deprinde. Pentru acest proces de învățare se impune folosirea, în egală măsură, atât a creierului, cât și

a mușchilor. În spatele fiecărei arte marțiale se află o filosofie, ce se aplică în mod necesar nu doar în cadrul antrenamentelor, ci și în felul

în care îți trăiești viața. „În folosul și pentru fericirea întregii omeniri”

— Formula aceasta este foarte importantă. Veritabilii experți în arte marțiale, indiferent dacă îi învață pe alții sau se antrenează ei înșiși, nu uită nici o clipă că toate gesturile pe care le execută reprezintă o filosofie ce nu aparține violenței și distrugerii, ci vieții.

Mulți dintre actorii îndrăgiți de astăzi s-au perfecționat în acest domeniu, ceea ce înseamnă că biografia fiecăruia dintre ei cuprinde o relatare a învățării și a adaptării, o istorie personală referitoare la alegerile determinante. Mă gândesc cu plăcere la faptul că artele

marțiale ne-au furnizat o generație de actori care să mediteze îndelung la faptele lor, la mesajul pe care îl transmit tinerilor. Știu că pe mine unul mă preocupă foarte mult acest lucru. Vreau ca, prin ceea ce fac, prin modul în care trăiesc, să mă ridic la înălțimea eroilor din adolescența mea, să transpun în viață idealurile lor. Acele idealuri trebuie să-și găsească reflectare atât în filme, cât și în realitate, iar eu vreau să le aduc la zi, pentru copiii de astăzi. Dacă vreunul din ei se va hotărî să mă imite, aș dori ca aceasta să-i fie de folos, lui personal, precum și întregului nostru popor.

#### CALEA RĂZBOINICULUI.

După spusele lui Dalai Lama, întreaga învățătură a budismului poate fi concentrată în două fraze: „Dacă poți, ajută-i și pe alții. Dacă nu-i poți ajuta, măcar nu le face rău”.

În zilele noastre, la fel ca și în trecut, mănăstirile Zen sunt, de obicei, situate în regiunile rurale, în munți, departe de zonele suprapopulate. Există două motive temeinice pentru o asemenea opțiune: în primul rând, așezarea unei mănăstiri în munți îi pune pe călugări în contact direct cu natura, cu realitățile unei vieți neîncătușate de reguli și uzanțe, de multiplele forme de

control ce însoțesc, în mod invariabil, marile aglomerări urbane. Traiul la oraș implică acceptarea unei doze consistente de artificialitate, în vreme ce în Zen artificialitatea este respinsă. Cel de-al doilea motiv este legat de istorie. Traiul în munți, departe de orașe, îi ajuta pe călugări să evite problemele pe care le-ar fi putut avea cu centrele puterii, cu autoritățile politice de orice fel. Filosofia Zen, având tendința de a privi extrem de critic exercitarea puterii și manipularea valorilor lumești, nu s-a aflat mereu în grațiile puternicilor zilei, de aceea lucrul cel mai înțelept era să se țină departe de aceștia. Tot atât de adevărat este că budismul, din care face parte și sistemul Zen, își are sorginea în India și, ca atare, în China și Japonia, el a fost considerat drept un element nou, „străin”. Prin simplul fapt că exista și oferea oamenilor o altă perspectivă asupra vieții, Zen-ul pune în discuție venerarea împăraților și a celorlalți dregători. Călugării Zen erau prețuiți pentru învățătura lor și constituiau prezențe active în cercurile literare și artistice, ocupând, uneori, și poziții influente din punct de vedere politic. Numai că, atâta vreme cât o țară era sfâșiată de interminabile lupte pentru putere, implicarea în politică, la orice nivel și de partea oricărei tabere, nu putea duce și nici nu a dus vreodată altundeva decât la conflict deschis. Pentru aceste motive, împărații din China și Japonia au făcut repetate tentative de a înlătura influența budismului Zen. Cea mai celebră încercare de acest fel a avut loc în anul 845, când

împăratul chinez Wu-tsung a dezlănțuit o prigoană cumplită împotriva tuturor budiștilor și practicanților Zen. Până la urmă, însă, aidoma celor de dinainte sau a celor ce aveau să urmeze, tentativa a eșuat.

Într-un târziu, Zen-ul s-a impus ca o sectă importantă în ambele țări, în parte datorită vitalității sale intrinseci, precum și faptului că s-a izolat în mănăstirile din munți.

Practicanții Zen au cultivat întotdeauna legăturile intime cu natura, iar aceste contacte nemijlocite se văd în gândirea Zen: observarea atentă a naturii, a plantelor și animalelor, a pietrelor și râurilor poate conduce la o înțelegere profundă a existenței și, totodată, poate ajuta meditația. Multe proverbe Zen se bazează pe asemenea îndelungi observații. Cel care-i plăcea în mod special lui Bruce Lee sună astfel: „ „In peisajul primăverii, nici un lucru nu e mai presus de altul. Crengile înflorite cresc, unele scurte, altele lungi”. Bruce aplica acest proverb la propria sa filosofie a artelor marțiale: conform celor spuse de el, nu există stiluri superioare și stiluri inferioare – toate au ceva valoros de oferit.

Acolo unde există munți, se găsesc și râuri. Multe proverbe Zen fac referire la curgerea apei. De fapt, această curgere sau plutirea unui obiect pe suprafața apei ilustrează un concept Zen esențial. Apa curge liber; o minge aruncată într-un râu de munte plutește, lunecând încolo și înapoi, de la un mal la altul, fără ezitare și fără întreruperi. Este evident că mingea nu se gândește la ceea ce face și la fel de evident este și faptul că ea înaintează în josul albiei – ca și cum ar avea ochii închiși și s-ar mișca, fără vreun gând, în voia curentului, găsindu-și calea în chip firesc. De aici și până la a face o

paralelă între cursul apei și cel al vieții, și între minge și omul ce-și croiește drum în viață nu mai este decât un pas.

În Asia feudală – Japonia, Okinawa și China – Zen-ul a constituit piatra de temelie a artelor marțiale. Când în aceste țări s-a luat hotărârea ca numai regii și războinicii să aibă voie să poarte arme, multe dintre grupările Zen s-au retras în sihăstrie și au început să creeze modalitățile prin care un om nelănat s-ar fi putut apăra cu succes împotriva unui adversar înarmat, indiferent de arma folosită.

Cunoscutul nunchak, de pildă, a fost făurit dintr-un îmblăciu, folosit la baterea grâului. Loviturile de picior prin săritură, care sunt specifice pentru mai multe sisteme de arte marțiale contemporane, au fost, inițial, inventate cu scopul de a oferi unui om mergând pe jos posibilitatea de a sări suficient de sus și cu destulă forță pentru a doborî un războinic călare.

Cu timpul, Zen-ul, ale cărui rădăcini se află în budismul chinez, a pătruns în Japonia, devenind filosofia ce a inspirat bujutsu, artele militare ale samurailor, calea războinicului. Multe dintre atributele unui samurai – uriașa auto-disciplină, austeritatea, nepăsarea față de suferința fizică și de moarte – provin direct din Zen. Samuraii erau războinici profesioniști, oameni pregătiți să lupte și să moară, astfel încât era normal să fie atrași de o filosofie care propunea detașarea de lumea fizică drept singura cale de cucerire a sinelui, la modul profund, nelimitat, oferind astfel șansa ca moartea să poată fi înfruntată fără teamă. Dar, firește, chiar și samuraii preferau viața; de aceea, atunci când îi căutau pe maestrul Zen, când se urcau în munți, pentru a primi învățătură în mănăstiri, sperau să deprindă tehnica ce i-ar fi putut ajuta să scape nevătămați din vârtejul luptei. Sperau să învețe să se miște aidoma mingii de pe râu – alungând gândurile, pur și simplu lăsându-se conduși de intuiție.

Cea mai importantă contribuție a Zen-ului japonez la arta militară a epocii a fost dezvoltarea capacităților intuitive, pentru că maestrul Zen considera că intuiția, și nu reflecția, reprezintă calea cea mai scurtă spre adevăr. De fapt, deși Zen-ul este pe bună dreptate asociat cu meditația, el pare a se situa adeseori de partea acțiunii și nu de cea a reflecției. Acest lucru se regăsește în cea maximă Zen care spune: „Să mergi drept înainte, fără să te oprești și fără să privești în urmă”.

Aceasta semnifică să reacționezi instantaneu, pe calea intuiției.

Dezvoltându-și intuiția, samuraii puteau deveni capabili de reacție imediată în fața primejdiei, fără urmă de ezitare, fără să stea să se gândească și, firește, fără a avea îndoieli în privința rezultatului confrunării.

În acea perioadă (și situația nu s-a schimbat nici până în zilele noastre), ceea ce maestrul Zen denumea înțelegere intuitivă nu putea fi predată de la o catedră imaginară, ci „deșteptată” în minte, după mai mulți ani de antrenament sistematic, de disciplină și meditație.

Bineînțeles că exemplul cel mai impresionant în acest sens este cel al,

...

Arcașului Zen care nimerește ținta cu ochii închiși. În această demonstrație nu avem de-a face nici cu elemente de magie, nici cu cine știe

ce înșelătorie. El trimite săgeata urmând îndemnul intuiției, iar dincolo de intuiție se află nenumărați ani de pregătire și meditație, precum și o enormă disciplină interioară.

Așadar, calea războinicului este bazată pe intuiție, mintea acestuia reacționând ca mingea dusă de râul de munte, iar mișcărilor sale desfășurându-se fluid, fără ezitare. Firește, samurarii puneau în practică acest concept, adaptându-l la o realitate care, în multe privințe, nu avea nici o legătură cu ideile Zen. Viața de samurai era guvernată de un cod strict de loialitate și supunere față de suzeranul feudal, iar violența tipică acestui gen de existență se afla, evident, în contradicție cu preceptele budismului Zen, primul dintre acestea.

Enunțând interdicția formală „să nu iei viața”. În același fel, aplicarea intuiției la viața noastră de astăzi poate părea stranie, ba, uneori, chiar în afara moralei. Ne-am obișnuit să credem că lucrul cel mai indicat este să ne gândim bine înainte de a face orice gest, să ne analizăm motivațiile, să ne punem în discuție pe noi înșine, să ne amintim de experiența trecută (uneori, cu regret) și, în același timp, să prospectăm viitorul (cel mai adesea, cu neliniște).

Dar, după cum ne învață maeștrii Zen, intuiția nu se poate studia: ea se trezește înlăuntrul nostru și nu vine din vârful cine știe cărei baghete magice, ci este produsul disciplinei. Ca maestru de arte marțiale, sunt conștient de faptul că multe dintre realizările mele cele mai impresionante când și eu însumi am fost la fel de uluit ca și spectatorii – au avut loc atunci când am reacționat fără efort, când corpul mi s-a mișcat înainte ca mintea să fi avut răgaz să evalueze situația cu care eram confruntat. În asemenea cazuri, și-au spus cuvântul antrenamentul și disciplina – toate acele ore lungi petrecute repetând aceleași și aceleași mișcări, iar și iar; ele au făcut un pas în față, cu o iuțeală ce a întrecut-o cu mult pe aceea a oricărui gând. Iar ca soț, ca tată, prieten, frate și fiu, ca om trăind între oameni, știu că multe dintre momentele cele mai importante din viața mea au fost acelea când am reacționat nu în conformitate cu recomandările rațiunii, care-mi indica un anumit drum ca fiind cel mai bun de urmat, ci ținând cont de îndemnul venit din adâncul ființei mele. Mama obișnuia să ne spună mie și fraților mei: „Ascultați-vă inima, că are multă înțelepciune”. În asemenea împrejurări acel ceva care „face un pas în față” este mai puternic decât rațiunea și mai prețios ca ea.

Acel gen de intuiție, mișcărilor acelea venite dinlăuntru își au izvorul în încrederea în sine. Dacă vrei ca înaintarea ta de-a lungul curentului vieții să fie încununată de succes, trebuie să ai încredere în tine însuși și să te ajuți singur, adică să găsești în tine însuși un sprijin real. Niciodată să nu îngădui gândurilor negative să te ia în stăpânire.

Străduiește-te să gândești pozitiv, fă-ți un plan și acționează așa cum trebuie să acționezi. Dacă plantezi sămânța potrivită, ea va crește și se va preschimba în chiar destinul tău, mai ales dacă o îngrijești așa cum se cuvine. Fructul se va coace la timpul potrivit. Dar a aștepta și a spera nu este destul: rezultatele bune sunt produsul unor acțiuni bune.

Încrederea în sine este și ea rodul disciplinei și al cunoașterii.

Obligând disciplina și cunoașterea să facă față unor încercări dificile, îți câștigi propria forță de a merge mai departe, către un alt succes.

Sunt momente când nu știi ce ar trebui să faci, când rațiunea te îndrumă într-un fel, iar inima, într-altul. Cum să procedezi? Ei bine, în asemenea cazuri, trebuie să-ți ascuți inima. Nu contează dacă dai greș ascultând-o: poți fi tras înapoi, împiedicat, dar nu învins. Poți fi silit să întârzi, dar nu vei fi distrus.

Toate realizările – cu cât obținerea lor a fost mai anevoioasă, cu atât ele sunt mai valoroase – devin o parte din viața ta. Ele îți introduc în sistemul propriu noțiunea de succes, diminuând-o pe cea de eșec până ce aceasta se transformă într-o abstracțiune inofensivă. În cele din urmă, intuiția – hotărârile în fața cărora îți tresaltă inima, mintea sau măruntaiele – va țâșni înainte de pe o rampă a succesului. Atunci, atât mintea, cât și inima ta vor fi antrenate, devenind capabile să intuiască drumul cel adevărat. Și, în vreme ce vei înainta din succes în succes, vei ajunge să-ți dai seama că nu te mai gândești la liniile de sosire, ci la noi ținte, la noi încercări, la noi orizonturi. Râul nu se oprește niciodată în loc.

Trebuie să ne ocupăm de problemele cotidiene inevitabile, păstrându-ne, totodată, receptivitatea față de șansă sau de schimbare. Uneori, ceea ce pare un ocol provocat de neîndemânare se poate dovedi, cu timpul, calea cea mai directă către țintă. Nu ezita: orice situație nouă poate să indice o nouă etapă de dezvoltare sau următoarea bucată de drum.

Totuși, să nu te aștepti la succese imediate...; să nu cazi în păcatul „Trufiei, care aproape întotdeauna te împinge către indolență. În același timp, să nu te dai bătut niciodată înainte de vreme. Nu contează ce spun cei din jur – tu singur ai posibilitatea de a te propulsa puțin mai departe, și adesea distanța aceasta mică se dovedește a fi mai mult decât suficientă.

Nu ceda nici în fața îngrijorării. Îngrijorarea, neliniștea constituie un mare rău: ele îți consumă inutil energia, îți blochează creativitatea și te împiedică să-ți analizezi cu exactitate problemele. Chiar dacă ți-ai întipărit în minte un plan referitor la viitorul dorit – dublat de succesul ancorat în subconștientul tău – din când în când se întâmplă să fii prea ocupat ca să vezi cu claritate imaginea aceluia viitor, mai ales dacă responsabilitățile zilnice devin atât de copleșitoare încât te

încearcă senzația că pierzi din vedere obiectivele. Nici măcar atunci nu va fi cazul să te îngrijorezi – va apărea ceva care te va ajuta să ți le amintești.

Câteodată (presupun că dacă mi s-a întâmplat mie, și alții pot trece prin astfel de experiențe, într-un moment sau altul), te trezești singur, undeva – poate în munți, poate pe malul unui râu, poate chiar în mijlocul unui deșert – privind la acel crâmpei de natură care se află în fața ochilor tăi. Brusc, toată artificialitatea se risipește; brusc, totul devine ușor, lucrurile ce trebuie făcute își găsesc locul lor firesc și capătă un nou sens, iar drumul din fața ta, drumul vieții tale, pare deschis și clar, neîngrădit de obstacole. Dar când întorci capul și te îndrepti spre mașină, farmecul se risipește; în scurt timp, ajungi din nou în oraș, înconjurat de toate celelalte glasuri și de toate celelalte tensiuni, iar

drumul, întrezărit o clipă, dispare. El continuă, însă, să existe acolo, înlăuntrul tău, iar dacă îți rămâi credincios ție însuși, disciplinei alese și celor dragi, vei descoperi că te miști în mod constant de-a lungul curentului, reușind să te orientezi fără efort, ca și cum ai fi purtat de râu, ca și cum traseul ți-ar fi deja cunoscut.

#### TE RECUNOAȘTE PE TINE ÎNSUȘI

, Unii oameni, mai ales prietenii apropiați și rudele, mă numesc Carlos, ceea ce nu mă deranjează deloc. În realitate, acesta este numele pe care l-am purtat toată copilăria, până când m-am însurat.

Așa mă strigau toți, începând cu mama și profesorii de la școală, și terminând cu toți prietenii mei. Pe certificatul meu de naștere scrie, Carlos Ray Norris". Carlos vine de la reverendul Carlos Berry, preotul familiei, pe vremea când locuiam la Ryan, Oklahoma; Ray a fost numele tatălui meu. La „Chuck” s-a ajuns cam în perioada în care am intrat în forțele aeriene. Unul dintre camarazii din tabăra de instruire m-a întrebat cum se traducea Carlos în englezește. L-am răspuns că echivalentul era Charles; din acel moment, a început să mă strige Chuck, și așa mi-a rămas numele. Nu-mi amintesc să fi acordat vreodată prea multă atenție acelei schimbări. Nu mi se părea importantă, iar la sfârșitul stagiului militar, când m-am întors acasă, am adus cu mine și noul nume, pe lângă gi, centura neagră și o nouă conștiință de sine, care apăruse o dată cu dobândirea centurii.

Presupun că s-ar putea spune că acea primă centură neagră a reprezentat un fel de linie despărțitoare trasată de-a curmezișul primei perioade a vieții mele. De o parte a liniei era Carlos, iar de cealaltă parte, Chuck; primul - un tânăr al cărui viitor se afla în mâinile altora: părinți, profesori, patroni și superiori în grad militar, tot felul de oameni care-i dictau ce avea de făcut, în vreme ce al doilea era un tânăr care ajunsese, în fine, să învețe să-și asume propriul viitor. E posibil, însă, să exagerez; de aceea, nu voi spune decât că, la întoarcerea din Coreea, mi-am dat seama că era posibil să devin stăpân pe propria mea existență. Făcusem un pas și eram nerăbdător să pășesc mai departe.

N-am avut mult de șteptat. În câțiva ani, mi-am deschis școala mea proprie, care, deasupra intrării, avea o firmă pe care scria „Chuck Norris Karate”. Apoi, în 1964, am început să particip la tumele

competiționale. Ținta mea era simplă: să câștig meciuri și să-mi fac un nume care să mă ajute să atrag un număr cât mai mare de elevi la școala mea. Aveam douăzeci și patru de ani când mi-am început cariera competițională; eram, așadar, mai vârstnic decât majoritatea celorlalți competitori și, bineînțeles, nimeni nu auzise vreodată de mine. Obişnuiam să merg cu mașina la aceste întreceri, înghesuindumă alături de unii dintre elevii mei, să mă așez la rând ca să mă înscriu în registru și, apoi, să plătesc taxa de înscriere în concurs.

Când eram strigat, concentrare a mea funcționa deja, iar eu mă vizualizam în meciul care urma, astfel că niciodată nu am auzit cu adevărat cum reacționa publicul la auzul numelui meu, în zilele acelea. Sunt unii care aplaudă întotdeauna, indiferent de nume, din pură politețe. Uneori, elevii,

prietenii sau cei din familie mă încurajau, dar nu cred că i-am auzit vreodată, nu cred că îmi dădeam seama, cu adevărat, că există un sunet – cel puțin, nu la început, iar prin început înțeleg primii câțiva ani.

venit, însă, vremea când reacția publicului a devenit audibilă chiar și pentru mine, străbătând peretele de concentrare solidă cu care mă înconjuram. Oamenii știau cine sunt; străini, pe care nu-i văzusem niciodată, necum să-i cunosc, aplaudau la auzul numelui meu. Este o senzație stranie, iar pentru că, de când mă știu, am fost un individ timid și retras, nu mi-a venit ușor să mă acomodez cu ea. Puțin mai târziu, a sosit și momentul în care un necunoscut mi s-a adresat, cerându-mi un autograf. Nu-mi amintesc cu exactitate când mi s-a întâmplat acest lucru pentru prima oară – în orice caz, demult, pe când nu eram cunoscut decât ca luptător de arte marțiale. Fanii veneau înainte sau după meci și mă rugau să mă semnez pe programele lor sau pe vreo altă bucată de hârtie, uneori pe câte un caiet de școală, și, în ciuda faptului că toată această atenție mă jena, îmi făcea, totuși, mereu plăcere. Obișnuiam să semnez „„

— Numele de campion de karate, al unui binecunoscut instructor care își avea școala sa proprie și elevi cu centuri negre.

Eram renumit pentru loviturile de picior, mai ales pentru celebra lovitură prin răsucire. Totodată, lumea mă aprecia și pentru rezistența și stoicismul meu, trăsături care s-au făcut remarcate în mod special din cauză că, adesea, eram silit să lupt cu competitori mai tineri. Renumele meu era legat și de alte aspecte. O dată cu aplauzele, am început să primesc de la spectatori încă ceva: o imagine reflectată a propriului meu eu, un nou „portret” al omului numit, un portret în care nu mă puteam recunoaște întotdeauna din prima privire. Nu mă recunoșteam pentru că nu-l creasem în chip conștient. Nu am fost niciodată cabotin sau excentric. De fapt, nu cred să fi întreprins vreodată ceva doar în scopul de a mă pune în evidență și totuși, brusc, m-am trezit sub reflectoarele atenției celorlalți. Firește că îmi dorisem atenția aceea – muncisem pentru a fi vrednic de ea, iar prin câștigarea respectivelor tume internaționale.

— Reușeam să atrag mai mulți elevi la școala mea, ceea ce constituise țelul meu inițial. Dar începusem să devin o figură publică, cel puțin în lumea artelor marțiale, iar acest lucru nu mi-l planificasem și nici măcar nu-l avusesem în vedere. Cei ce-mi urmăreau evoluțiile, se pare că vedeau mai mult decât loviturile mele de picior și rezistența de care dădeam dovadă.

Îmi vedeau mișcările și le „citeau”, le decodificau în diverse moduri pe care eu nu le anticipasem. Ceea ce pentru mine nu era decât o lovitură de picior, o parte din arsenalul meu, pentru ei devenea o expresie a personalității mele, o fereastră deschisă spre o anumită trăsătură a omului care eram. Dacă glumeam cu vreun partener de întrecere înainte de meci sau dacă făceam vreo remarcă din care reieșea modestia mea, faptul se reîntorcea la mine ca parte integrantă a noii mele imagini publice: astfel, am aflat că eram considerat drept un om sincer și comod.

Firește, unii luptători exploatează situația și pun în scenă un adevărat spectacol care să-i arate ca pe niște maniaci belicoși, ca să-și intimideze

adversarii și să-și distreze fanii. Mie nu mi-a trecut niciodată prin minte să joc un asemenea rol sau să pretind a fi. Altceva decât sunt, pentru a-mi îmbunătăți imaginea publică – mă comportam în mod natural, rămânând eu însumi... Și încercam să nu mă aleg. Cu nasul rupt de prea multe ori.

Toată perioada aceea a constituit o lecție importantă pentru mine.

M-am străduit mereu să trăiesc prin idealuri, să mă ridic la nivelul lor, să fiu atât de bun pe cât eram în stare și, apoi, să devin și mai bun decât atât. Am considerat că acele idealuri sunt esențiale pentru preluarea controlului asupra propriei mele vieți și țelurilor mele.

Idealurile erau importante pentru mine și ca profesor, din moment ce doream să le ofer elevilor mei, mai ales celor mai tineri dintre ei, un exemplu permanent, un model care să le trezească respectul și în care să creadă. Pentru fanii mei, cei care mă urmăreau, am înțeles că eram pe cale să personific o anumită idee, să determin anumite lucruri să se petreacă. De fapt am înțeles că eu și numai eu eram responsabil pentru ceea ce ar putea să se întâmple.

Există un proverb Zen potrivit căruia cunoașterea este răsplata acțiunii. Activitatea mea în tumele de karate mă răsplătea cu un fel de autocunoaștere, sau cel puțin cu o conștientizare a ceea ce eul meu își propusese să devină, iar atunci când a venit momentul să mă retrag

din activitatea competițională, în 1974, după zece ani de meciuri și demonstrații, am trecut o altă linie de hotar a vieții. De o parte a ei era omul dornic să obțină cât mai multe succese, de cealaltă parte, un om a cărui idee de succes se extinsese, un om dornic să exploreze toate posibilitățile.

Mai există încă un adevăr care trebuie spus. Am ajuns la linia aceasta pășind printre furcile caudine ale multor lovituri, crize personale și

încercări dureroase. În general, se întâmplă să citești, în diverse cărți, că „drumul spre adevărata știință trebuie să treacă prin experiența personală și prin suferință” și să dai din cap, a încuviințare tacită; în schimb, când trăiești suferința respectivă, se mai întâmplă să ajungi brusc la concluzia că te-ai putea foarte bine descurca și fără „știința” aceea care te așteaptă dincolo de atâtea încercări. Moartea fratelui meu Wieland, în Vietnam, mi-a marcat conștiința de sine mult mai profund decât orice aplauze sau cronici elogioase. Felul meu afabil de a fi și iuțeala fulgerătoare a loviturii mele de picior nu au fost în stare să-l apere, atunci când a fost cazul. Iar eu nu eram lângă el și, o bună bucată de vreme după ce el s-a dus, nu mai doream să fiu niciunde.

Am avut și alte probleme, atât de natură profesională, cât și familială. Am trecut prin momente când nu mai eram sigur dacă doream să-mi mențin căsătoria – la urma urmei, mă însurasem când abia ieșisem din adolescență și nu prea știam ce este viața. Mi se făcuse lehamite de a-mi mai conduce afacerile. Pentru scurt timp, aproape mi-a ieșit din minte cine eram și ceea ce doream cu adevărat să fac; atunci când nu acționam cu energie pentru a-mi anihila gândurile negative, eram plictisit și neliniștit.

Exact în acea perioadă am avut discuția cu Steve McQueen, pe care am pomenit-o ceva mai devreme, când el m-a întrebat de ce nu încercam să mă apuc de actorie – și așa a început noua mea carieră.



Sigur că nu a fost ușor și tot atât de sigur este că acest lucru nu s-a întâmplat peste noapte. Ivirea lui actorul părea să semnifice abandonarea lui expertul în karate și a lui

—instructorul de arte marțiale. Faimosul meu stoicism devenea un handicap. Mă deprinsesem să îndur în tăcere suferința și tensiunea, furia sau exaltarea fără a lăsa să transpară nici măcar cel mai slab indiciu referitor la emoțiile pe care le încercam. În competiții, succesul depinde, adeseori, de capacitatea luptătorului de a-și ascunde aceste stări. Dar în actorie este exact invers: ți se cere o exprimare vizibilă și credibilă a emoțiilor. La începutul carierei mele actoricești. M-am văzut nevoit să învăț cum să aduc la suprafață tocmai ceea ce mă obișnuisem să reprim, ceea ce a fost o treabă dificilă și, în plus, destul de derutantă.

Totuși, în cele din urmă, am găsit o cale de a-mi utiliza priceperea de expert în karate și în domeniul cinematografic: am înțeles că la baza unei scene dramatice stă, de obicei, un conflict, iar conflictele erau pentru mine ceva familiar. Totodată, am învățat să aplic tehnicile mele de vizualizare la ceea ce făceam pe platoul de filmare; astfel, la fel cum înainte vizualizam un meci, m-am obișnuit să vizualizez fiecare scenă din film. Și, în fine, nici nu a fost nevoie să-mi abandonez experiența de profesor. De fapt, nu am făcut decât să-mi extind activitatea pedagogică, din moment ce țelurile mele ca actor coincideau cu cele de instructor de karate: dorința de a oferi, cu precădere tinerilor, o imagine pozitivă în care să creadă și după care să se ghideze în viață. Și, bineînțeles, am rămas același om – cel de pe ecran este identic cu cel din viața reală. Spre deosebire de alți colegi din show-bussines, mie nici nu mi-a trecut prin minte să-mi schimb numele. N-am făcut-o nu pentru că nu doream să-mi pierd fanii ci pentru că simțeam că și în postură de actor urmam să rămân același Chuck Norris.

Mi-am construit versiunea proprie a adevăratului erou american, vrednic de a fi imitat, pornind de la filmele văzute în copilărie, mai cu seamă western-urile lui John Wayne. Prin anii ' 70, când am debutat în cinematografie, nu mai existau prea mulți eroi de acest tip pe ecran: era o perioadă tulbură, de scepticism scrâșnit, un timp fără eroi, tocmai fiindcă. Oamenilor le venea greu să mai creadă în ceva.

Eu, însă, nu mă încadram în acest curent. Continuam să cred în ceea ce mă învățase viața, în cunoștințele pe care le dobândisem prin acțiune și în acea înțelegere la care ajunsesem prin asumarea și depășirea suferinței și pierderii. Nimic din ceea ce mi s-a întâmplat nu a putut nici măcar să mă facă să pun la îndoială valabilitatea învățăturii primite în copilărie, cu privire atât la idealurile mai cuprinzătoare ale țării noastre, cât și la cele mai mărunte – ideea că orice om, care se străduiește, în chip onest, să-și atingă țelurile, are la dipozitie toate ocaziile favorabile din lume. Pe vremuri, la fel ca și acum, am crezut în aceste idealuri și de ele m-am folosit atunci când m-am apucat să sparg apatia anilor ' 70.

Primele mele filme nu au fost deloc bine primite de critici – chiar și eu mă cutremur când se întâmplă să revăd astăzi unele dintre ele. Unii le-au

respins pe motiv că ar fi fost niște filmulețe de duzină, din genul „cu băți”, ceea ce, în fond, nu era adevărat. A fost, însă, nevoie de

Ceva timp pentru a le dovedi tuturor cest lucru. In schimb, publicul american le-a găsit pe gustul său, părând a nu se sinchisi de opiniile „.

Criticilor de specialitate. Încasările erau bune, iar din reacțiile fanilor îmi dădeam seama că mesajul pe care doream să-l transmit ajungea la destinație.

Întotdeauna mi-am dorit să întreprind ceva în onoarea lui Wieland, să ofer un fel de replică de valoare la moartea sa. O asemenea ocazie „.

S-a ivit, în sfârșit, în 1983. In ciuda faptului că trecuseră zece ani de la retragerea trupelor noastre din Vietnam, puțini realizatori de film americani îndrăzneau să se apropie de tema acestui război. Opiniile legate de el continua-u să fie împărțite și exista și teama de a aborda un subiect sensibil. Eu eram de altă părere și simțeam că aveam ceva de spus.

Astfel a apărut filmul Missing în Aetion (Dispărut în misiune), care a cunoscut un succes imens. Nu voi uita niciodată seara premierei, ce a avut loc la teatrul din Westwood, California. Când s-a ajuns la punctul culminant, întreaga sală s-a ridicat în picioare, aplaudând și ovaționând. La scurt timp, s-a turnat și continuarea care, la rândul ei, s-a bucurat de o popularitate uriașă. Mi-am dat seama că oamenii înțelegeau ceea ce doream să le spun.

După Missing în Aetion 2, am făcut Code of Silenee (Codul tăcerii) și grație acestui film, am cucerit, în fine, aplauzele criticilor importanți (cu aceeași ocazie, Burt Reynolds mi-a enunțat un memento: „Te bucuri de tot atâta apreciere câtă și-a atras ultimul tău film”).

Așa cum nu m-am gândit niciodată să mă schimb pentru a fi pe măsura imaginii mele publice, atunci când lumea mă cunoștea ca expert în arte marțiale, nici ca actor nu am făcut nimic ca să-mi modific identitatea pe ecran. Nu accept decât roluri care se potrivesc cu ideile în care cred. Fără a mai pune la socoteală consecvența față de idealuri și gustul personal, procedez astfel pentru că știu că mulți dintre fanii mei sunt copii, iar aceștia nu acordă prea multă atenție numelui personajului pe care îl interpretez – ei mă văd numai ca „.

Îmi recunosc chipul și așteaptă de la mine să acționez și să mă comport într-un fel anume. Nu am nici cea mai mică intenție să-i dezamăgesc.

Firește că nu am fani numai în rândul copiilor; de aceea, mă străduiesc să” ofer și publicului adult un spectacol Încărcat de semnificații. Mulți oameni maturi simt nevoia să găsească pe cineva cu care să se identifice – un om Încrezător în sine și curajos, cineva capabil să întruchipeze ideea de bine și dreptate. Măcar pe durata unei porțiuni din film, ei pot savura senzația de a fi aceeași persoană cu eroul care luptă împotriva nedreptăților. Succesul final al acestuia, victoria sa asupra răului, le poate oferi oamenilor un sprijin moral necesar, ba chiar ar putea să le împrășteze, pe nesimțite, memoria, reclamându-i din nou către idealurile noastre, ale tuturor.

Mulți dintre tinerii mei spectatori de astăzi habar nu au că am fost, cândva, campion și profesor de karate. Ei cred, probabil, că nu sunt decât un actor care se pricepe la artele marțiale. In momentul de față, presupun că

sunt cunoscut ca protagonist al serialului de televiziune Walker, polițist texan; în tot cazul, știu că destui dintre fanii acestui film nu fac nici un fel de legătură între mine și artele marțiale: altele

sunt trăsăturile de caracter pe care le văd ei. Într-un anumit sens, Walker poate fi considerat drept o variantă mai rafinată a eroului pe care l-am întruchipat în toți acești ani, el reflectând schimbările petrecute în mine însumi, ca actor și ca om. Totuși, eu continui să mă identific cu acel erou, iar dacă publicul interpretează gesturile și figurile de luptă ale acestuia ca fiind expresii ale unui punct de vedere, ale unei poziții morale, el are absolută dreptate. Acest lucru este un reflex din Zen, prin locul central acordat acțiunii, prin ceea ce facem noi, în ultimă instanță, din viața noastră și din relațiile noastre cu oamenii din jur.

Am avut deosebită plăcere de a fi răsplătit cu aplauzele publicului, mai întâi în chip de luptător de karate și, apoi, ca simbol. Tuturor ne stă în putință să ne bucurăm de asemenea aplauze, fiindcă suntem în stare cu toții să controlăm imaginea pe care o proiectăm asupra celorlalți, fie că e vorba de spectatorii dintr-un cinematograful, fie de câteva persoane aflate în aceeași cameră cu noi. Arătându-le oamenilor respect, supraveghindu-ne gesturile și cuvintele, transmitem o imagine reprezentând ceea ce suntem pe dinăuntru.

Dacă suntem onești, sinceri cu noi înșine și cu ceilalți, imaginea va corespunde adevărului. Ar trebui să ne putem recunoaște în imaginea pe care ceilalți și-au făcut-o despre noi, ea ar trebui să fie o imagine pe care noi înșine s-o respectăm.

După cum am mai spus, unii dintre vechii mei prieteni, precum și membrii familiei încă îmi mai spun Carlos. Este o expresie a afecțiunii lor, o formă de a-mi aduce aminte că ne cunoaștem de multă vreme, din perioada când puțini știau cine eram eu cu adevărat, din zilele în care nici măcar eu însumi nu aveam habar de posibilitățile ce zăceau înlăuntru.

IN MEMO.

Fratele meu mai mic, Wieland, a murit în urmă cu peste douăzeci și cinci de ani, în iunie 1970, cu o lună înainte de a împlini douăzeci și opt de ani. A pierit în Vietnam, secerat de soldații Vietcong, pe când își conducea detașamentul pe teritoriul inamic. Probabil că, într-un anumit moment, a simțit că ceva nu era în ordine, fiindcă le-a făcut semn cu mâna oamenilor lui să rămână pe loc, iar el a luat-o înainte, singur, pentru a cerceta drumul. A observat o patrulă Vietcong care pregătea o ambuscadă, a țipat spre camarazii lui ca să-i avertizeze și apoi s-a deschis focul. Asta este ceea ce s-a întâmplat – cel puțin, asta am aflat din relatările pe care le-am auzit mai târziu. Am derulat în minte la nesfârșit filmul evenimentelor, ca și cum aș fi vizionat, iar și iar, aceeași scenă, revăzând secvența țipătului, mișcărilor, încercând să-mi dau seama cum s-au petrecut lucrurile, să ajung să le înțeleg într-un fel, dar, sunt conștient de acest lucru, și în speranța absurdă de a găsi un alt deznodământ. Însă acest film se sfârșește întotdeauna în același mod: cu moartea fratelui meu, Wieland.

Fumio Demura, una dintre cele mai marcante personalități din domeniul artelor marțiale din Statele Unite, susținea un turneu la Japanese

Deer park, din California, cuprinzând o mulțime de meciuri care reuneau competitori de pe tot cuprinsul țării. Eu asistam la competiție în calitate de arbitru și, în timpul unui meci, am fost chemat prin difuzoarele sălii. Vocea spunea că eram așteptat urgent la telefon. M-am dus și am auzit în receptor glasul soacrei mele, Evelyn.

Vocea ei părea să fi scăpat total de sub control, era sufocată de hohote de plâns, astfel încât m-am văzut nevoit să-i smulg cuvintele, cu un efort uriaș. Și luând-o din scurt. În acest fel am aflat că Wieland murise.

Fratele meu s-a născut în ziua de 12 iulie 1943, în toiul celui de-al doilea Război Mondial. De fapt, tata a și fost mobilizat câteva luni mai târziu, iar după alte câteva luni am primit o telegramă prin care eram anunțați că fusese dat dispărut în luptă. Timp de trei luni, n-am avut nici o veste despre soarta lui; totuși, curând, tata s-a întors acasă.

Fusese rănit și, la revenirea în țară, adusese cu sine o mare problemă: cea a băuturii, o meteahnă care urma să ne afecteze pe toți.

Aaron, fratele cel mai mic, s-a născut în noiembrie 1951. Pe atunci, însă, tata nu prea avea obiceiul să rămână mult timp în preajma noastră, iar când, totuși, se îndura să stea acasă, de cele mai multe ori era beat. Cum nu ne puteam permite să plătim pe cineva care să se ocupe de copii, iar mama trebuia să meargă la serviciu, eu eram nevoit să vin în graba mare, în fiecare zi, de la școală direct acasă, ca să am grijă de frații mei mai mici. Îmi aduc aminte perfect de acest lucru, iar atunci, în Japanese Deer Park, încremenisem cu receptorul în mână și prin fața ochilor îmi defilau scene în care mă revedeam ținându-l în brațe pe Wieland și legându-l până când adormea. Nu aveam nimic mai prețios decât el. Aș fi dat orice să nu-l pierd și nu puteam face nimic ca să-l aduc înapoi. Ziua aceea însorită de iunie a fost cea mai tristă din toată viața mea.

Consolarea vine în multe forme, toate având rostul lor, iar familia, chiar dacă este puțin numeroasă, poate constitui un sprijin enorm în asemenea situații cumplite. Durerea pătrunzătoare de la început devine, cu timpul, un fel de supărare permanentă, care pare că nu te va mai părăsi niciodată. Până la urmă, trece însă și ea sau, mai degrabă, se transformă în altceva, într-un lucru cu care poți trăi mai departe, deși știi că de uitat nu ai cum să uiți.

Wieland, Aaron și cu mine am avut grijă unul de altul, ca toți frații, într-un fel care implica o înțelegere și un devotament de mare profunzime, ce 'dăinuie toată viața. Crescusem fără tata, iar acest lucru ne-a apropiat, ne-a obligat să fim sensibili, și atenți unul față de altul.

Eu eram cel mai mare. Nu vreau să spun neapărat că ceilalți doi frați mă luau drept exemplu, dar eu eram acela care trebuia întotdeauna să deschidă calea, ceea ce era cât se poate de firesc. Fiind cel mai mare și mai voinic, mă socoteam responsabil de soarta lor, dar, în același timp, îi priveam și ca pe cei mai buni prieteni, ca pe niște ființe de care trebuia să am grijă și pe care trebuia să le învăț. M-am simțit mândru în ziua când Wieland și-a cucerit centura neagră. Era fratele meu și-l învățasem lucrurile pe care le cunoșteam și le iubeam.

Și totuși, frații mei nu mi-au urmat exemplul când a sosit timpul să-și îndeplinească serviciul militar. Eu fusesem în aviație, ei doi s-au înrolat în infanterie, întâi Aaron, apoi, după câteva săptămâni, și Wieland. Au ajuns amândoi la aceeași bază pentru primele etape de instrucție, iar noaptea se furisă au prin tabără și se întâlneau într-un colț, în spatele clădirii unde era cazat Aaron. La drept vorbind, Puterea secretă a sinelui acțiunea lor venea în contradicție cu regulamentele militare, dar știu ce motiv aveau pentru a proceda astfel și, dacă aș fi fost și eu acolo, m-aș fi alăturat lor. Frații au întotdeauna multe să-și spună.

Întâmplarea a făcut ca Aaron să se găsească la o bază militară în Coreea când a murit Wieland. I-au dat permisie de urgență ca să vină „ „

Acasă pentru înmormantare.

Până și înmormântarea a fost o formă de consolare. Câțiva ani mai târziu, în vreme ce turnam Missing în Action și Missing în Action 2, trecând în revistă sute de cazuri asemănătoare, m-am gândit la faptul că ar fi trebuit să ne socotim norocoși că știam unde era îngropat Wieland, în comparație cu alte familii, ai unor soldați dispăruți fără „

Urma.

Am avut la dispoziție un timp îndelungat ca să mă gândesc la moartea lui. Știu' de ce se afla în Vietnam; la urma urmei, toți trei - eu, el și Aaron - am crescut împreună, învățând și discutând despre aceleași valori, care includeau patriotismul și disponibilitatea conștientă de a dăruia țării tot ce este mai bun în noi. Wieland a murit făcând ceea ce trebuia să facă, în felul în care trebuia s-o facă: adică luând asupra sa misiunea de a le asigura oamenilor care depindeau de el securitatea deplasării în teritoriul inamic.

În acest sens, durerea pierderii s-a amestecat întotdeauna în sufletul meu cu un la fel de sfâșietor sentiment de mândrie. Procedând astfel, Wieland acționase așa cum îl învățasem eu, nu numai prin cuvinte, ci și prin fapte. A o lua înainte, a deschide calea - comportare firească în cazul unui frate mai mare - poate deveni, iată, la un soldat, un act de eroism. Iar într-un sens mai larg, cel al înfruntării morții „

Wieland mi-a luat-o înainte, fără șovăire, la fel cum își protejase oamenii din subordine. El a plecat primul, iar eu, care altădată îl legănam ca să-l adorm, am rămas în continuare aici. Dar atunci când reeditez pe ecran gesturi de eroism ce amintesc de al său, când fac filme sau spectacole despre oameni pregătiți să se sacrifice pentru alți semeni de-ai lor, care își riscă viața în numele unor idealuri în care cred, atunci eu sunt cel care urmează exemplul fratelui meu. Zen-ul îndrăgește cercul și spirala: viața trebuie să meargă înainte.

**SFÂRȘIT**