

STUDIUL KARATE ÎNCEPE CU BUNĂVOINȚĂ ȘI SE TERMINĂ CU POLITEȚE

-KARATE-DO WA REI NI HAJIMARI REI NI OWARU KOTO O WASURERUNA-

Așa cum karate începe cu politețe, tot așa, Niju Kun—ul maestrului Funakoshi începe prin a aplica în practică acest principiu.

Rei, literalmente vorbind, înseamnă salut, politețe sau înclinare.

Calea pe care începeți să o adoptați cuprinde, câteodată, o mulțime de sacrificii, întâlniri sau relaționări cu alți oameni.

Odată cu începutul fiecărui curs, karate-ka (practicantul de karate) își citește de fapt, propria sa orientare, iar acțiunea fizică simplă de înclinare încorporează înțelepciunea și scopul său în studiul karate, precum și asumarea non-verbală a principiilor din Dojo Kun. Cum?

Politețea implică modestie. Modestia indică o persoană care a muncit mult pentru perfecționarea caracterului. Aplecarea la salut indică onorarea spiritului karate-ului, ceea ce sugerează dăruirea unui ideal. Salutul prin înclinare demonstrează dorința de a studia karate și sacrificiul de a face din corpul și mintea ta subiectul acestei acțiuni.

Înclinarea arată respect pentru arta karate, respect pentru Maestru sau Sensei, respectul de sine, precum și respectul pentru oponent. A vă înclina implică politețe, dar și ideea angajării pe calea reținerii de la orice formă de violență.

Când vă înclinați în fața oponentului, înaintea oricărui tip de kumite (luptă, întrecere, concurs), trebuie să vă spuneți vouă înșivă: ”nu vreau să îmi distrug oponentul; nu sunt stăpânit de instinct ani-malic; sunt în stare să mă opresc după ce am lovit; m-am angajat în această situație doar pentru a mă apăra, nimic mai mult; arătându-ți creștetul capului meu prin salut, nu fac altceva decât să îți dovedesc că am încredere în tine și te respect și tocmai din acest motiv, sunt gata să fac un pas înapoi și să te salut când acesta întâlnire s-a încheiat”. Este esențial a înțelege forma corectă a înclinării spre cel din fața dumneavoastră, deoarece aceasta exprimă propriile dumneavoastră simțăminte.

Există două tipuri de salut în karate:

- Primul este din poziția în picioare și se numește ***RITSU-REI***.

- Al doilea este din ***SEIZA*** (așezat pe genunchi) și se numește ***SEIZA-REI***.

În ambele forme de salut (înclinare), trebuie să dovediți, să simțiți respect și modestie adâncă, atât pentru maestrul care vă învață, cât și pentru începătorul care intră în sală. Când vă aplecați, faceți gestul de la mijloc, aplecând capul. Nu priviți în sus, la oponent, dovediți respect și inspirați încredere și siguranță.

La începutul și la sfârșitul oricărui tip de antrenament de karate, când sunteți în *Seiza*, închideți ochii pentru meditația la comandă *Mokuso* (meditație), încercând să vă deschideți mintea spre marile provocări și intuiții ale practicii. Aceasta, ca și oricare alte lucruri de valoare din karate și din viață, are nevoie de timp să se dezvolte. Este ceea ce numim ”al șaselea simț”, care începe



să se dezvolte din momentul în care vă fixați privirea asupra oponentului permițându-vă să fiți curajos, umil și respectuos.

Când sunt în Seiza, în timpul **Mokuso**, ochii îmi sunt ușor întredeschiși. Îi fixez la aproximativ trei pași înaintea mea și îmi repet, mie însumi, ușor “mu, mu mu”, versiunea prescurtată de la **Mushin** (mintă goală sau absență). Cu capul aplecat, modestia este dovedită și când cineva este modest, poate fi perceput și înțeles mult mai ușor. Practicanții care focusează pe acest principiu sunt diferiți. Eu pot simți ceea ce simt ei când se înclină în fața mea. Când un student se înclină în fața maestrului sau Sempai-ului (instructorului său), semnifică faptul că acesta a găsit calea prin care transmite din suflet “am nevoie de mai mult ajutor; am nevoie de mai multă practică”.

Mulți karate-ka uită **Rei**, nu se înclină în față cu modestie și respect; sunt concentrați numai în scopul câștigării competiției. Eu am spus de multe ori: ”Dacă nu dovedești amabilitate, atunci nu ești un adevărat practicant de arte marțiale”.

Da, karate este, tehnic vorbind, o artă de luptă, dar totodată, trebuie să distingem ființa umană (care are puterea rațiunii) de animal (ale cărui acte sunt generate numai de instinct). Adevăratul karate-ka înțelege că lupta este ultima soluție, că luptând, cu excepția unei situații neașteptate de autoapărare, nu face decât să dovedească eșecul ființei umane din el. Aceasta înseamnă cultivarea respectului și modestiei, care ne fac umani, în niciun caz, cultivarea agresivității.

Aveți posibilitatea să învățați orice experiență de la oricine și oricând în timp, de aceea, în această situație, tratați pe oricine ca și cum ar fi Sensei-ul dumneavoastră: cu respect.

Chiar și inamicii au nevoie de respect, iar pentru a face acest lucru trebuie să fii un mare profesor prin modul de comportare, pentru că respectarea adversarilor este o dovadă de mare măiestrie și maturitate în artele marțiale.

Uneori unii oameni nu vor să se încline la Rei din motive religioase. Vreau să subliniez că înclinarea nu are o expresie religioasă pentru un practicant de arte marțiale. Arătând respect prin intermediul Rei Sensei-ului dumneavoastră, Sempai-ului, Kohai-ului (tânăr începător), adversarului sau oricărei persoane pe care o întâlniți în viața de toate zilele, dovediți că această persoană vă impresionează și doriți să învățați de la ea, iar ca rezultat așteptați un răspuns cu același nivel de respect. Această persoană poate să vă ajute, oamenii care au mulți prieteni înțeleg foarte bine ce înseamnă practica principiilor Rei.

Când ne înclinăm înaintea și după un **kumite** (concură), declarăm că respectăm forța și abilitatea adversarului nostru. Fără acest respect, nu vom putea angaja niciodată 100% din capacitatea noastră, ceea ce poate determina îngrijorare și teamă de adversar.

Dovedind modestie, nu înseamnă că trebuie să gândiți că nu veți învinge și că adversarul dumneavoastră este mai bun decât pare a fi; această gândire generează abandonul și acceptarea superiorității adversarului asupra dumneavoastră, anulând propriul Ego și are ca rezultat concentrarea orientată spre a nu fi lovit, în loc să determine o auto-încredere care elimină hazardul în viitoarea înfruntare.

În societatea occidentală, oamenii își strâng mâinile mai mult decât înclină capul. Strângerea mâinilor are, în mod original, înțelesul ”...vin cu mâinile goale. Nu am arme”, dar a fost minimalizată la sensul de “Salut!”. Ca și înclinarea capului, acest gest poate comunica multe adversarului. Poate însemna căldură, forță, convingere, prietenie; niciodată, respectul și modestia nu pot fi exprimate prin strângerea mâinilor, la fel de eficient ca prin înclinarea corpului. Motivul?

Probabil, pentru că această înclinare nu presupune un contact fizic, fiind în același timp, o mai bună exprimare a simțămintelor. O strângere de mână poate fi o modalitate de a dovedi servitutea sau chiar de intimidare; prin înclinarea corpului, acest aspect devine imposibil. Strângerea de mână este o formă de politețe specifică vestului, pe când înclinarea corpului aparține culturilor estice.

Politețea și respectul sunt, de obicei, însoțite de expresii, ca “vă rog”, “mulțumesc” sau “scuzați-mă”. Aceste expresii pot fi considerate forme ale Rei.

Trăim într-o perioadă de dezvoltare a societății informațiilor, când oamenii tind să nege și să refuze formele de respect sau să le practice fără vreo intenție conștientizată. Karate și Rei readuc aceste comportamente în fața conștiinței. Când sunteți înclinat, trebuie să vă concentrați atenția asupra semnificației salutului și Rei, astfel încât acesta să fie comunicat efectiv celui din fața dumneavoastră; mult mai important este să încercați să vă conformați, voi înșivă, semnificației salutului prin înclinarea corpului și Rei.

Adevăratul practicant de arte marțiale își însușește aceste comportamente și le introduce în fiecare aspect al vieții sale.

Ceea ce facem ca formă de manifestare externă, conștient sau inconștient, formează și modifică spiritul nostru. Persoana care se înclină cu grijă, care acționează și vorbește cu grijă sau care nu se adresează celorlalți cu respect și modestie, are tendința să devină o persoană care în interior este arogantă, disprețuitoare.

Pe de altă parte, persoana care se înclină, se adresează celorlalți oameni cu respect și umilință (chiar și dacă cei cărora li se adresează politețea nu dovedesc că merită acest lucru) va progresa, devenind cu adevărat modestă și de încredere.

În concluzie, începând exersarea Niju Kun cu acest principiu, Master Funakoshi a transmis această profundă lecție de gândire: “...fiecare este ceea ce este...”.

Nu există domenii în karate sau în viață, în care să se facă diferențiere între fapte și caracter.

Scopul devenirii unui karate-ka este completa uniune a minții, corpului, faptelor bune, uniune care va genera armonie între oameni.