

**DEDICĂ-TE SINCER!**  
**-DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO-**



Dumneavoastră trebuie să cultivați spiritul rezistenței la efort.

Nu puteți să vedeți această parte a spiritului cu proprii ochi, dar practicanții serioși ai karate-ului vor avea rezerve ale spiritului pe care nu le vor vedea decât mai târziu.

Știința medicală tinde să spună că forța și rezistența scad după 25 de ani, dar eu susțin că prin practicarea artelor marțiale, aceasta poate să continue să crească. Dacă vă veți strădui, veți rezista mai mult în timp.

Eu am venit în America la treizeci de ani și atunci eram în cea mai bună condiție fizică. Chiar și la 40 de ani, am beneficiat de cel mai înalt simțământ al încrederii și competenței. În fiecare an, chiar dacă am îmbătrânit, am continuat să mă pregătesc. La fiecare șase luni merg la un control al sănătății și medicii spun că sunt asemănător altor bărbați de 30 de ani; mai sănătos, mai agil, mai puternic, mai rapid și mai fericit în același timp.

Eu nu consider comparația mea cu un tânăr de 30 de ani ca o lăudăroșenie; sunt conștient că mă simt așa pentru că sunt practicant de arte marțiale.

În multe sporturi, antrenorul este prea în afara ariei de joc pentru a participa, efectiv, la el. În karate este altfel. De îndată ce constat că nu pot demonstra, eu însumi, tehnica mea, consider că trebuie să mă retrag.

Master Funakoshi practica pe când avea 80 de ani. Eu am 75 și practic în fiecare zi pentru cel puțin o oră, cu excepția a maxim două zile pe săptămână. Spun studenților mei să practice, cel puțin 10-20 minute în fiecare zi, prin executarea unor elemente de tehnici de bază ce fac parte din pozițiile Shotokan Karate.

La câteva minute de la începutul practicii, mintea dumneavoastră devine mai clară, ajutându-vă să funcționați mai bine de-a lungul întreagii zile.

A vă străduiă înseamnă să lucrați permanent pentru îndeplinirea Țelurilor dumneavoastră și să faceți sacrificii pentru realizarea lor, fără să așteptați recompense convenționale sau laude.

Idealul este că noi ne străduim în acest sens tocmai pentru că suntem angajați în activitatea de perfecționare a caracterului și facem orice pentru a ajunge la un nivel superior de pregătire.

Fiecare aspect al vieții cere, în orice moment, un înalt nivel de dedicare și seriozitate.

Dacă nu veți lucra ca să avansați, să progresați, veți cădea înapoi, la un nivel inferior de pregătire și înțelegere. Aceasta cădere poate fi comparată cu rostogolirea apei, curgerea ei, fără a face nici un efort.

Chiar și dacă devii maestru, nu trebuie să încetezi să te străduiești să progresezi, pentru că niciodată un maestru nu este perfect.

Când oamenii îmi zic maestru, nu mă simt în largul meu, pentru că sunt sigur că, încă, nu sunt suficient de bun; eu trebuie să cresc tot timpul, să mă dezvolt.

În karate, sunt trei niveluri de instructori:

- **Kyoshi** - profesor sau instructor;
- **Hanshi** - peste nivelul Kyoshi și înseamnă profesor, expert;
- **Shihan** - maestru, profesor.

Dacă aș fi ajuns la nivelul Maestrului Funakoshi, atunci da, aș fi putut accepta să fiu numit maestru, dar nu altfel! Eu nu pot să fiu nerecunoscător, chiar și să îi ating numai picioarele.

În concluzie, ceea ce este foarte important este că încă mă străduiesc a fi mai bun decât sunt în acest moment.