

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

KAMPON GENSOKU

Principii Fundamentale

Motto:

*Fără un echilibru rațional între
teorie și practică nu se poate
obține perfecțiune.*

Gl. Traian Moșoiu, 1910

Moș Dan Cristian

ABSTRACT

Această lucrare propune o prezentare succintă a unor concepte fundamentale care se regăsesc în esența tuturor Artelor Marțiale. Nu putem coordona acțiunile corpului nostru, sau ele ar fi lipsite de orice forță, dacă nu înțelegem de unde emană ele, care este centrul activităților noastre mentale și psihice, care este izvorul energiei noastre vitale (HARA), și cel mai important, cum putem să le controlăm și să realizăm o comuniune perfectă între mental și fizic. De asemenea, această energie (KI), fiind acumulată în centrul nostru vital, trebuie să cunoaștem arta folosirii ei benefice și proiectarea ei armonioasă în exterior (KI-AI), într-un sens cumulativ de neagresiune, lipsit de orice intenție malefică, astfel încât să câștigăm orice bătălie înainte de a lovi, sau după caz, fără a mai recurge la aplicarea vreunui procedeu.

În încheiere, acest mănunchi de principii, va fi strâns corelat cu conceptul fundamental al Artelor Marțiale, fără de care orice acțiune ar fi palidă și lipsită de esență (AI).

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

Înainte de a întreprinde orice acțiune trebuie să cugetăm, să analizăm și să raționalizăm pentru câteva secunde la ceea ce avem de făcut, la rezultatul pe care dorim să-l obținem. Este vorba despre așa numita teorie pe care se fundamentează exercițiul practic ulterior. Am depășit de mult experiența empirică de odinioară care ne dicta comportamentul social. Atunci, după zece acțiuni întreprinse conturam și direcția generală care caracteriza acel act, însă în succesul prezent în majoritatea cazurilor descuraja de cele mai multe ori persoana întreprinzătoare. Acum, orice acțiune este bine gândită și calculată înainte de a fi pusă în practică. Cei care merg la luptă într-un sens unic de acțiune, rămân din păcate departe de perfecțiune, reușită și bunăstare.

În lucrarea de față analizăm exact începutul acestui exercițiu mental și spiritual care caracterizează fiecare mișcare sau acțiune în Artele Marțiale. Esența lor constă în pregătirea completă a practicantului din punct de vedere fizic, mental și spiritual. Nu se pot disocia calitățile tehnice-externe și cele mentale-interne. Orice frică, îngrijorare sau îndoială produce un dezechilibru în comportamentul exterior al persoanei, influențează în mod direct evoluția sa, inhibând-o până la anihilare.

În Artele Marțiale factorul spiritual este considerat primordial, lăsând pe un plan secund factorul tehnic. Fără spirit tehnica nu există. Dezvoltând spiritul se realizează și o dezvoltare a forței!

Un sportiv, oricât de bine pregătit ar fi, înainte de a intra pe *tatami* trebuie să treacă printr-o practică de concentrare, altfel riscă să fie afectat de energia negativă ce se degajă din public, iar mișcărilor lui să devină haotice, fără o sincronizare perfectă cu ceea ce îi dictează mintea.

Starea care trebuie să caracterizeze întreaga ființă a practicantului de Arte Marțiale poartă denumirea de MIZU NO KOKORO, însemnând în traducere „spirit ca apă”. Această expresie indică un calm perfect al sufletului și al rațiunii, o neagresivitate și rezistență exercitată în mod pasiv la energiile extrinseci. Cel care posedă această stare este sensibil la toate percepțiile (precum apa la cea mai mică adiere de vânt) și energia sa vitală (KI) este la unison cu toate ființele. Chiar dacă trăim într-o eră în care este aproape imposibil să ne detașăm de problemele cotidiene, de fluxurile energetice, de cele mai multe ori negative, care se propagă de la persoanele cu care interacționăm, o scurtă sesiune de limpezire a minții și a spiritului întărește ființa umană și o pregătește să înfrunte orice bătălie.

Trebuie subliniat faptul că spiritul unei persoane (KOKORO), în concepția japoneză precum și în cea duhovnicească, laică, creștină, nu se află localizat în cap, unde este locul

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

intelectului, ci în inimă, care reprezintă esența omului, realitatea sa absolută, filigranul său existențial.

În strânsă legătură cu acest concept se află TSUKI NO KORORO, ceea ce înseamnă „spiritul lunii”. Aceasta este o stare spirituală în care trebuie să se transpună practicantul înainte de a executa o mișcare sau de a intra într-o luptă. Așa cum luna, nemișcată, vede tot ce se află în jurul ei, dar nu este impresionată de cele pe care le luminează, tot așa trebuie să fie și conștiința umană, bună observatoare a tot ce se află în jur până la cele mai mici detalii.

Mergând pe aceeași linie de gândire, ne vom îndrepta atenția spre un alt concept specific Artelor Marțiale, denumit STAHARA. Acest cuvânt este format din STA, care la origine este defapt SHITA (care se pronunță *sh'ta*) și care înseamnă „dedesubt” și HARA care înseamnă „pântece”.

Pentru a înțelege mai bine acest principiu, vom face unele precizări în legătură semnificația termenului component HARA. Acesta reprezintă punctul de echilibru intern al corpului omenesc și sursa suflului (energiei) care se găsește dedesubtul ombilicului, între centrul de greutate și coloana vertebrală. Acesta este centru de gravitate al corpului omenesc și locul unde, după credința japoneză, se găsesc concentrate forțele vitale profunde. Prin HARA omul poate comunica cu energia universală, acolo unde se află KI, există și viață. Respirația profundă trebuie să pornească din HARA, de unde emană toate forțele fizice și psihice ale individului. La fel ca și coroana unui copac care nu se poate dezvolta dacă acel copac nu este bine înrădăcinat în pământ, tot astfel și omul trebuie să-și pornească acțiunile din acest centru vital. Arta de a concentra în acest punct toate activitățile mentale și psihice se numește HARAGEI.

Pe drept cuvânt se spune că acea persoană care își poate controla STAHARA cât de puțin poate învinge și cel mai puternic braț de om. Încă o dată forța fizică este anihilată și răpusă prin forța spirituală, tăria caracterului și a rațiunii este mai frumos clădită în personalitatea unui om, decât este un pachet de mușchi aranjat simetric pe un schelet. STAHARA nu trebuie înțeles și memorat la nivel abstract, ci trebuie vizualizat și folosit într-o manieră concretă și reală.

Înrând mai în profunzimea discuției, vom analiza în rândurile următoare, unul din cele mai importante concepte ale vieții, cel al energiei vitale și anume conceptul KI. Este echivalentul lui *qi* al chinezilor, sau al conceptului *prana* al indienilor, care în Extremul Orient ține locul sufletului din filosofia iudeo-creștină. Conceptul KI se regăsește la originea tuturor activităților japoneze, oricare ar fi ele și în consecință și la originea cea mai profundă a

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

tuturor Artelor Marțiale. Este energia originară, fundamentală, manifestată într-o manieră cât mai subtilă de care este pătruns întreg Universul și care leagă între ele toate manifestările acestuia, vizibile și invizibile. Este energia creatoare, suflul divin din orice ființă, dar totodată atenția activă, concentrarea, forța mentală care după anumiți autori, poate fi proiectată în afara sinelui prin KI-AI. După M. Random, „energia-gândire” sau „energia-conștiință” dezvoltă un câmp de vibrații ce acționează în felul unui proces alchimic, adică făcând „să cristalizeze sau să apară caracteristicile subtile proprii acestui câmp de vibrații”. Astfel „a respira” oxigenul din aer este un act cu totul spontan, dar a adăuga acestei respirații o deosebită concentrare spirituală înseamnă, la drept vorbind, a potențializa mai intens prin gândire, moleculele de aer și a le da o calitate diferită. Sau altfel spus, a căuta să se obțină ceva mult mai prețios, având la bază elemente de o calitate inferioară. Aceasta este arta suflului. KI rezultă deci dintr-o potențializare a energiilor universale. Cu toate acestea, acela care folosește puterea lui KI poate să-i dea fie un aspect pozitiv, fie un aspect negativ, căci este după cum îl crează, imaginează și traspune omul. De aceea se zice curent, în Japonia, despre un om că are un KI slab, *yowaki*, sau un KI puternic, *tsuyoki*, după cum acesta este înzestrat cu o personalitate slabă sau cu o personalitate puternică. A aduna energia KI în HARA, în centrul fizic și psihic al individului, este deci sinonim cu a concentra energia universală, sau o parte personalizată a acesteia, în sine, ceea ce dă simultan o mare forță psihică (personalitatea caracterului, hotărârea) și o putere fizică instantanee, atunci când acest KI este eliberat. Se înțelege că acest concept este pentru japonezi o realitate de zi cu zi. A folosi real și efectiv acest KI este deci de o importanță primordială pentru a obține rezultate încununate cu succes și bunăstare în domenii dintre cele mai diverse și îndeosebi în cel al Artelor Marțiale.

Proiectarea la exterior a acestei energii acumulate în centrul corpului se realizează printr-un strigăt de luptă, „strigăt care dă viață”, KI-AI, însemnând „concentrarea energiei”. Acest concept nu trebuie înțeles într-un sens negativ, acela al unui „strigăt care ucide”. În cartea „*The fighting Spirit of Japan*”, apărută la Londra în anul 1913, J. Harrison definește această stare ca fiind „arta de a concentra perfect toată energia fizică și mentală asupra unui obiect dat, cu hotărârea de nezdruncinat de a-l da gata sau de a-l supune”. Vorbim așadar de strigătul scos în timpul unui atac al cărui efect produce în aer vibrații de aceeași natură sau de o natură superioară acelor emanate de strigătul adversarului. Aceste vibrații sunt în stare să paralyzeze, pentru o fracțiune de secundă, activitățile psihice și chiar fizice ale partenerului de luptă, ceea ce permite să fie învins cu o mai mare ușurință. Acest strigăt îi permite celui care produce o mișcare violentă să extirpe din sufletul lui orice energie disimulată, orice alt

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

gând decât cel al energiei pure, KI, și care îl face să acționeze și să-i confere acestei acțiuni întreaga sa intensitate. După experții japonezi, KI-AI permite eliberarea într-un timp foarte scurt a unei forțe mentale și psihice importante, forță ale cărei vibrații ar fi susceptibile să le influențeze sau chiar să le modifice pe cele ale individului cu care interacționează și care le percepe. Din această cauză, KI-AI este folosit uneori în tehnicile de reanimare, *kuatsu*, practicate de „centurile negre” pentru a-i face să-și revină pe cei care au suferit o strangulare sau un traumatism oarecare. KI-AI impune o perfectă concentrare a gândirii. Unii maeștri de Arte Marțiale consideră că există trei sau chiar patru feluri de KI-AI: de tonalitate joasă și gravă, atunci când energia se exprimă în acțiune; de tonalitate înaltă și mai acută atunci când acțiunea s-a terminat, strigătul victoriei; tonalitate normală, atunci când este vorba de reanimare; KI-AI silențios, *kensei*, prezent în anumite exerciții de meditație.

În strânsă legătură cu acest concept se află AIKI, adică „întâlnirea cu *ki*”. Aceasta reprezintă o stare de impasibilitate, de inerție a spiritului, în care toată forța luptătorului este concentrată în HARA. Spiritul său trebuie să fie atunci cu totul debarasat de orice intenție de a face rău și să rămână totuși în alertă. Forma dinamică a propagării energiei spre exterior, KI-AI, este exprimată astfel într-o manieră statică, silențioasă prin acest AI-KI. În acest mod se explică în continuare capacitatea de a învinge, moral sau spiritual, un adversar fără a folosi arme. Este starea psihologică cu ajutorul căreia trebuie să „câștigăm înainte de a lovi”. A. Protin în lucrarea sa intitulată „*Aikido, un art martial, un autre manière d’être*”, vorbește despre AIKI ca fiind „modul cuiva de a se comporta, de a fi, rezultând dintr-o unire (AI) a tot ceea ce în individ constituie puterea vieții”.

În încheiere vom prezenta un concept, pe care de altfel l-am prefigurat în rândurile de mai sus, un concept fundamental al tuturor Artelor Marțiale, AI, care înseamnă „iubire, armonie”. Acest concept explicat în sensul lui filosofic, face trimitere la identitatea cea mai profundă a tuturor ființelor umane și necuvântătoare, forța vitală care conduce tot universul, care-i menține armonia și care acționează întotdeauna în sens ciclic, care tinde spre infinitate, niciodată în linie dreaptă, având un punct de început și unul de sfârșit, foarte apropiat de categoria filosofiei clasice chineze, *dao*, care înseamnă „cale, metodă, învățătură”. Conceptul AI este strâns legat de conceptul KI care așa cum am văzut reprezintă „suflul universal”. Într-un sens mai larg el semnifică simpatia, înțelegerea mutuală care-i unește pe indivizi între ei și-i face să comunice chiar fără cuvinte, prin puterea artei, *yomi*, sau capacitatea de „a citi gândul altuia”.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

Această comprehensiune mutuală permite deci fiecăruia să-l accepte pe celălalt așa cum este el, să-l admită cu toate calitățile și defectele sale, manifestând faptic adevăratele concepte marțiale.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

BIBLIOGRAFIE:

1. Captain Allan Corstorphin Smith, *The Secrets of Jujitsu – A Complete Course In Self Defense*, Columbus, Georgia, 1920.
2. Vlad-Grigore N. Lașcu, Vasile Coteleț, *Judo - Tehnici de luptă la sol*, Ed. Sport-Turim, București, 1981.
3. Louis Frédéric, *Dicționar de Arte Marțiale*, Ed. Enciclopedică, București 1993.
4. Cristian Laiber, *Ninjutsu Bujinkan*, Ed. Garell Publishing House, București, 1996.
5. Cezar Culda, *Templul Shaolin, Suhismul Zen și Artele Marțiale*, Ed. Licorna, București, 1996.

Internet:

1. <http://karlfriedgrafdurckheim.blogspot.com/2011/04/hara-centrul-vital-al-omului-prefata.html>
2. <http://www.anticariat-esoteric.ro/html/taoism.html>
3. <http://cspontica.ro/ju-jitsu-din-perspectiva-sociala>
4. <http://www.qigong.ro/articole/cinabrul.htm>
5. <http://en.wikipedia.org/wiki/Stahara>

**Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

Acordul autorului

Subsemnatul Moș Dan Cristian, sunt de acord ca lucrarea să fie publicată în volumul (broșura sau CD-ul) Conferinței.

Lucrarea: Kampon Gensoku (*Principii Fundamentale*)

Autorul:

Semnatura: