

**UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI” CLUJ-NAPOCA  
FACULTATEA DE STUDII EUROPENE  
ȘCOALA DOCTORALĂ “PARADIGMA EUROPEANĂ”**

***ZENUL – DOCTRINĂ ȘI PRACTICĂ ÎN ARTELE  
MARTIALE***

**REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT**

Conducător de doctorat:

**Prof.univ.dr. Hudîțean Alexandru**

Student doctorand:

**Achim Constantin**

2014

# CUPRINS

INTRODUCERE .....	5
IMPORTANȚA ȘI ABORDĂRILE TEMEI ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE	14
CAP. 1. SPIRITUALITATEA ARHAICĂ ȘI IZVOARE ALE ZENULUI .....	18
1.1. BUDISMUL.....	18
1.1.1. <i>Atitudini fundamentale</i> .....	20
1.1.2. <i>Viața lui Buddha</i> .....	22
1.1.3. <i>Doctrina</i> .....	30
1.1.3.1. Cele patru Adevăruri Nobile .....	31
1.1.3.2. Calea cu opt brațe.....	32
1.1.3.3. Reîncarnarea.....	33
1.1.3.4. Bodhi (trezirea) .....	33
1.1.3.5. Nirvana.....	34
1.1.3.6. Calea de mijloc.....	38
1.1.3.7. Refugiu la cele trei giuvaieruri .....	39
1.1.3.8. Șila (comportamentul virtuos).....	40
1.1.3.9. Samadhi/Bhāvana (meditația) .....	41
1.1.3.10. Prajñā (înțelepciunea).....	43
1.1.3.11. Karma (acțiune, faptă).....	44
1.1.3.12. Simbolistica budistă .....	45
1.1.4. <i>Mesajul social</i> .....	49
1.1.5. <i>Budismul după Buddha</i> .....	50
1.1.6. <i>Apariția Mahayanei</i> .....	54
1.2. BUDISMUL ZEN .....	56
1.2.1. <i>Originea Zenului</i> .....	56
1.2.2. <i>Metode și trăsături</i> .....	58
1.3. DRUMURILE BUDISMUL ÎN SPIRITUALITATEA ARHAICĂ ORIENTALĂ .....	60
1.3.1. <i>Budismul în China</i> .....	60
1.3.1.1. Budismul și artele marțiale chinezești .....	63
1.3.1.2. Simbolistica.....	64
1.3.2. <i>Budismul în Japonia</i> .....	68
1.3.2.1. Simbolistica.....	70
1.4. DAOISMUL (TAOISMUL) .....	71
1.4.1. <i>Repere Dao</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2. <i>Cosmologie și antropologie</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.3. <i>Yin și yang</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5. PROTOFILOSOFIA ZENULUI ÎN CHINA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

1.5.1. Preliminarii .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5.2. Implantarea Zenului în China .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5.3. Misionarul Bodhidharma .....	90
1.5.4. Natura omului .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5.5. Caracteristici ale Zenului în universul spiritual chinez .....	95
1.5.6. Influența lui Bodhidharma asupra artelor marțiale chinezești .....	97
1.6. ISTORIA ZENULUI ÎN JAPONIA .....	99
1.6.1. Înființarea școlii Rinzaï .....	100
1.6.2. Fondarea școlii Soto .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6.3. Unitate și diferențe dintre școlile Rinzaï și Soto .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## CAP. 2. PRINCIPIILE ȘI TERMINOLOGIA SPECIFICĂ DE BAZĂ A ZENULUI **Error! Bookmark not defined.**

2.1. DELIMITĂRI CONCEPTUALE .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. DE CE INTERESUL PENTRU ZEN ? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3. ZENUL, O CALE ? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4. ZENUL CA EXISTENȚĂ .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5. ZEN – MULTĂ PRACTICĂ ȘI PUȚINĂ DEZBATERE .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6. PRACTICA ZEN ȘI AUTOCONTROLUL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.1. De ce să practicăm? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.2. Meditația. Ce reprezintă? Cum ne poate elibera? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.3. Sensul și motivația practicii Zen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.4. Autocontrolul – practică și consecință .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.5. Cauza și efectul practicii, în lumina înțelepciunii budiste .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.6. Eliberarea din suferință. Care este soluția pe care o propune Zenul? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.7. Caracteristicile Satori (Iluminarea) în Zen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.8. Zenul activ (activitățile cotidiene) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.9. Zenul static (zazen) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7. DE LA ZENUL ACTIV LA ZENUL STATIC (ZAZENUL SAU MEDITAȚIA ȘEZÂND) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7.1. Descriere .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7.2. Desfășurarea .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7.3. Realizarea .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7.4. Respirația .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7.5. Condiția minții în timpul zazenului .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.8. CONDIȚIILE CONCENTRĂRII ȘI ALE OBSERVĂRII ÎN ZAZEN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.8.1. Concentrarea, shi (în japoneză) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.8.2. Observarea, kan (în japoneză) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.9. SCOPUL ȘI BENEFICIILE ZAZENULUI - CORPUL ȘI MINTE SUNT UNA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.9.1. <i>Reglarea sistemului nervos prin zazen</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.9.2. <i>Conștiința (conștient- inconștient)</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.9.3. <i>Somnul</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.9.4. <i>Tăcerea</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.9.5. <i>Respirația</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.9.6. <i>Hara</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.9.7. <i>Energia sexuală</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

### CAP. 3. RAȚIUNE ȘI PRACTICĂ ÎN ARTELE MARȚIALE**Error! Bookmark not defined.**

3.1. ARTELE MARȚIALE.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1. <i>Proveniența artelor marțiale; scurt istoric</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.2. <i>Conceptul de artă marțială sau Budo – unitate în diversitate</i> <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
3.1.3. <i>Artele marțiale mijloc de autoapărare sau disciplină sportivă</i> <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
3.1.4. <i>Shin, waza, tai - mintea sau spiritul, tehnica, corpul în artele marțiale</i> <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
3.1.5. <i>Simbolistica în artele marțiale</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2. ANTRENAMENTUL ÎN ARTELE MARȚIALE PROCES COMPLEX, DINAMIC ȘI STADIAL .....	192
3.3. CONCEPTUL FIZIC, INTELLECTUAL ȘI SPIRITUAL (PUTEREA MINȚII ȘI PUTEREA INIMII) ÎN ANTRENAMENTUL DE ARTE MARȚIALE .....	195
3.3.1. <i>Inițiativa</i> .....	196
3.3.2. <i>Suplețea</i> .....	197
3.3.3. <i>Stabilitatea emoțională</i> .....	198
3.3.4. <i>Echilibrul corpului</i> .....	199
3.3.5. <i>Controlul și dominarea</i> .....	200
3.3.6. <i>Tehnicitatea și strategia</i> .....	200
3.4. TEHNICILE SEN - MODURI DE A PRELUA INIȚIATIVA.....	201
3.5. KATA (RUTINA CREATOARE) .....	204
3.6. KATA PRIN STUDIUL LUI NONAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

### CAP. 4. CODUL BUDO AL CUNOAȘTERII INTUITIVE ZEN**Error! Bookmark not defined.**

4.1. LUPTA NOBILĂ A LUPTĂTORULUI MARȚIAL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2. PERCEPTELE CĂII .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3. NORMELE PRACTICII .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4. ETAPELE DE DOBÂNDIRE A ADEVĂRATEI LIBERTĂȚI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5. SECRETUL BUDOULUI, SECRETUL ZENULUI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.6. TOTDEAUNA (AICI ȘI ACUM) ZEN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.7. CALEA DUBLĂ (BUN BU RYODO) – MEDIA ÎNTRE CER ȘI PĂMÂNT.. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
4.8. KI: ENERGIA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.8.1. <i>Conceptul Ki</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.8.2. <i>Activitatea, energia</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.9. ÎNȚELEPCIUNEA NECLINTITĂ A PRACTICANTULUI DE ARTE MARȚIALE	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.10. ABANDONUL CORPULUI (SUTEMI) - A LĂSA SĂ PLECE EGO-UL....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.11. A NU GÂNDI – A LĂSA MINTEA LIBERĂ .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
CONCLUZII .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Anexa nr. 1 Dicționar de termeni Zen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Anexa nr. 2 Lista celor douăzeci și opt de patriarhi din India	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Anexa nr. 3 Mari maeștri Zen din China .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Anexa nr. 4 Transmisia Zenului în China.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Anexa nr. 5 Transmisia Zenului Soto în Japonia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Anexa nr. 6 Cărți despre Zen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Anexa nr. 7 Templul Shaolin .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Anexa nr. 8 Glosar de arte marțiale.....	281
BIBLIOGRAFIE:.....	19
BIBLIOGRAFIE PRIMARĂ (PRINCIPALĂ): .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BIBLIOGRAFIE SECUNDARĂ:.....	299
BIBLIOGRAFIE GENERALĂ DESPRE ARTELE MARȚIALE .....	303
DICȚIONARE, ENCICLOPEDII: .....	305
BIBLIOTECĂ ONLINE (SURSE ONLINE):.....	306

**Cuvinte cheie:** Zen (*ch'an*), doctrină, practică, zen static (*zazen*), Buddha, Bodhidharma, Lao Zi, budism, tao, dao, Orient – India, China, Japonia, școala Rinzai - Eisai, școala Soto - Dogen, minte (*shin*), corp (*tai*), tehnică (*waza*), arte marțiale - *budo* (*tai chi, aikido, judo, kyudo, kendo, karate etc.*), autoapărare, exerciții, conflict interpersonal, disciplină sportivă, antrenament, rutina creatoare (*kata*), energie (*ki*), percepțiile căii - normele căii (*kai-uri*), abandonul corpului (*sutemi*), suferință (*aku*), șarade verbale - întrebări (*koan-uri*), discuții libere (dialog) - întrebări și răspunsuri (*mondou-uri*), existențele trecute (*karma*), învățătura ezoterică a școlii zen (*dharmā*), iluminare (*satori, bodhi*), înțelepciunea supremă (*prajna*), rătăcire (*samsara*), meditație (*dhyana*), spirit (*shin*), cale (*do*), locul căii (*dojo*), esența budismului (*shobo*), non-profit (*mushotoku*), control, autocontrol, sinele mic (*ego*), centrul energiei și al activității (*hara*), vid- vacuitate (*ku*).

Teza de față este fundamentată pe cercetarea de mai mulți ani a numeroaselor lucrări de specialitate din artele marțiale, a religiilor budiste, dao-iste și shinto-iste precum și a filosofiei care stă la baza acestora.

Puține stiluri de arte marțiale, practicate la ora actuală, mai respectă titulatura de artă marțială tradițională. Din nefericire ele sunt doar chiciuri, care duc în eroare și chiar pot schimba percepția despre istoria artelor marțiale, atât doctrinal, dar și sub aspectul pătrunderii și a interiorizării actului de practicare cât și religios și mai ales filosofic, iar generațiile următoare nu vor ști de fapt ce reprezintă o artă marțială cu adevărat autentică.

Fiind de mai bine de trei decenii un practicant și iubitor al artelor marțiale, am considerat important să fie elaborat un studiu despre practica artelor marțiale, structurat atât cronologic cât și doctrinal Zen, pentru ca cei ce sunt interesați de aceste arte să aibă posibilitatea să le găsească sintetizate și analizate în această cercetare, urmând ca la rândul lor să le poată aprofunda, consolida și chiar dezvolta în alte lucrări.

Artele marțiale tradiționale, ca și doctrina Zen, înseamnă: educație, filosofie, mod de viață, cunoaștere de sine, modalitate de a trăi în armonie cu natura și cu cei din jurul tău, iar scopul urmărit constă în antrenarea atât a corpului cât și spiritului.

Deci scopul adevărat al practicii Zen, ca și al artelor marțiale, nu se regăsește doar în obținerea sănătății trupului și a minții, ci și în aspirația către nivelul spiritual cel mai înalt al vieții ca ființă umană. În scrierile Zen clasice sunt povestite adesea viețile călugărilor Zen și a

maestrilor în artele marțiale, care nu sunt atașați de nimic, acceptă totul așa cum este și trăiesc fiecare clipă liberi și în împlinire.

Așa se explică popularitatea Zenului printre practicanții de arte marțiale. Așadar Zenul refuză cuvintele, ce vin asupra omului ca o avalanșă, la fel ca și judecățile sau autoritatea altora. Zenul se manifestă ca o modalitate individualistă de comportament, ținând la distanță raționamentele altora. Zenul, ca și artele marțiale, devine esențialmente o practică, o artă de a trăi pragmatic, lucid, prin trezirea conștiinței de sine.

Există trei conștiințe ale trupului: cea dintâi este orientată spre sănătate, cea de-a doua spre frumusețe, cea de-a treia însă spre transparență, spre *permeabilitate* pentru ființa din esența noastră.

În *Shobogenzo*<sup>1</sup> Maestrul Dogen spunea că: „mintea și corpul constituie un întreg absolut, neaflându-se în dualitate”<sup>2</sup>.

În artele marțiale, cât și în Zen, antrenamentul intern este direct afectat de mișcările externe și invers, orice întreprindem pe plan intern este exprimat prin acțiunile exterioare.

### **Motivația pentru alegerea subiectului prezentei teze**

Am dorit ca prin cercetare științifică: “*Zenul – doctrină și practică în artele marțiale*” să contribui cu argumente și concluzii la elucidarea unor aspecte legate de:

- veritabila înrudire dintre Zen și artele marțiale, legătură ce rezidă în faptul că ambele ne pot conduce către spiritul căii, întrucât orice conflict, fie că se petrece în interiorul corpului și al minții, fie în afara lor, este întotdeauna o bătălie împotriva sinelui;
- în ce măsură artele marțiale au influențat sau nu viața politică și socială actuală a societății și a mentalității asiatice specifice din China și Japonia;
- a modului de practicare, la ora actuală, a artelor marțiale - practicate din punct de vedere religios sau doar sportiv (competitiv);
- numărul mare de practicanți de arte marțiale la nivel mondial și chiar la nivel național, dar și de cei interesați de aceste arte, ceea ce duce la distorsionarea gravă a percepției artelor marțiale tradiționale prin eclectismul lor.

---

<sup>1</sup> *Sobogenzo* – carte sacră a buddhismului zen japonez - a fost scrisă între 1231 și 1253 de către fondatorul zenului Soto japonez, Maestrul Dogen – este comoara unde se păstrază supremul adevăr, cea mai vastă și cea mai profundă esență a Dharmei, mintea lui Buddha (*sho*-înseamnă adevărat, corect, cel mai înalt, cel mai de seamă, absolutul; *bo*-semnifică dharma, adevărul etern, nemuritor, universal, imuabil; *shobo*-înseamnă principiul suprem, adevărul absolut, esența buddhismului; *gen*-semnifică ochii, globul ocular, punctul cel mai important, principiul esențial; *zo*-înseamnă magazie, depozit, comoară). (n.a.)

<sup>2</sup> Taisen Deshimaru, 2012, *Zen adevărat*, p. 161.

Alegerea temei tezei de doctorat a fost urmarea preocupărilor mele, de mai multă vreme, orientate spre identificarea și definirea principalelor probleme cu care se confruntă practicanții de arte marțiale: intelectual (mental), psihologic (spiritual) și fizic în procesul de antrenament, competițional și în viața cotidiană, dar și spre găsirea și îmbunătățirea căilor de rezolvare a acestora.

### **Metodologia de cercetare**

Materialele folosite la redactarea acestei cercetări au fost îndeosebi bibliografice, apoi discuțiile cu diferiți maeștri și călugări Zen (la diferite întâlniri în *sesshin*-uri Zen, în țară și străinătate) și cu maeștri de arte marțiale (în stagii de pregătire centralizate), care le-au practicat, alături de nume sonore ale artelor marțiale din China și Japonia. Întreaga literatură asiatică, ce face referire la meditație (liniștirea interioară), la strategia de luptă, la tehnicile, dar și la evoluția unei arte marțiale, este prezentată de autori sub formă simbolică, cu prezențe numeroase de zei (în japoneză *yamagushi*) și fenomene fantastice. Pentru înțelegerea acestor aspecte am recurs la metoda hermeneutică – de a căuta sensul și semnificația pe care această idee sau mai bine zis acest fenomen le-a avut de-a lungul timpului, și anume de recunoaștere a unui adevăr subiectiv dincolo de adevărul obiectiv cunoscut – o metodă, pe care am combinat-o cu metoda observației.

Cercetarea efectuată mi-a permis o înțelegere profundă a unor linii istorice generale care oferă o nuanță interesantă *rațiunii de a fi* și unicității artelor marțiale, în intersectarea cu budismul Zen.

O asemenea cercetare a necesitat abordări și metode diferite, dar legate între ele ca structură. Dintre cele mai folosite metode de cercetare amintim aici:

- *metoda studierii materialului bibliografic,*
- *metoda documentării științifice,*
- *metoda studierii publicațiilor de specialitate, studierea unor reviste, referate, cărți, care în decursul anilor au oferit date și informații legate de tema aleasă,*
- *metoda observației.*

Bibliografia cercetată a fost împărțită pe domenii diferite, pentru a fi mai ușor de găsit de cei ce doresc să verifice sursele folosite în lucrare. Bibliografia amplă, redactată în numeroase limbi, este necesară tuturor celor care sunt interesați să continue inepuizanta cercetare pe acest tărâm.

Astfel, bibliografia parcursă cuprinde următoarele domenii:



*Bibliografia primară* (principală): aceasta cuprinde *literatura filosofică* (care se referă la dogmele religioase și principiile doctrinare abordate în lucrare), *istoria religiilor* (prezentă în lucrări și documente privind evoluția religiilor din Orientul Mijlociu și Îndepărtat sau din Europa, înregistrate în numeroase volume apărute de-a lungul anilor, începând cu 1932 și continuând cu publicații din prezent; *lucrări din doctrina și practica Zen* ale unor Mari Maeștrii întemeietori și practicanți din Orientul Îndepărtat cât și din Europa și din America (lucrări ce reprezintă cronici, enciclopedii, tratate etc., în diferite limbi, ca de exemplu în limbile engleză, germană, franceză).

*Bibliografie secundară*: aceasta cuprinde lucrări de *psihologie generală*, *istorie universală*, *literatură beletristică* (lucrări care abordează teme de interpretare sau aspecte rămase neelucidate de știință, legende, simboluri, evenimente fantastice din lumea artelor marțiale și religiilor precum și volume folosite la conceperea metodei de cercetare și la abordarea antropologică a societății asiatice).

*Literatură de artă marțială*, îndeosebi cea cu referire la istoricul, tehnicile și tacticile de luptă folosite de școlile de arte marțiale prezentate în lucrare, cei interesați putând să le compare cu realitatea istorică obiectivă. Literatura are ca autori numeroși maeștrii de arte marțiale, lucrările lor fiind cronici, tratate etc., în diferite limbi (engleză, germană, franceză).

*Dicționare și enciclopedii.*

*Biblioteca online* (surse online).

Privitor la tehnica de elaborare a tezei mele de doctorat consider că este necesar să mă refer aici și la una din metodele definiției ale demersului meu științific, și anume la *metoda observației*. Ca practicant al artelor marțiale, am studiat numeroase stiluri chinezești (*taijiquan, baquaquan, chenquan, win-chiung*), japoneze (*aikido, judo, karate - shotokan, ninjutsu, taijutsu, iaido*), coreene (*taekwondo, happkido*), care m-au ajutat să înțeleg modul în care se abordează tehnicile de luptă (în japoneză *waza*), oferindu-mi posibilitatea de a observa diferențele evidente dintre stilurile de luptă marțiale și cele competiționale sau sportive, precum și a modului de abordare în antrenare și de întrecere sub aspect psihologic, spiritual sau mental (în japoneză *shin*) al corpului (în japoneză *tai*) practicanților.

Prin practică și contact permanent cu specialiști în artele marțiale din întreaga lume am putut cunoaște, prin diferite mijloace (audio, cd-uri, video, foto), un număr impresionat de moduri de abordare a artelor marțiale asiatice, ce au fost analizate și din perspectiva evoluției religioase și politice. De exemplu, anumite stiluri de sabie, în japoneză *iaido*, s-au dezvoltat în

urma practicii de meditație zazen, în templele Zen, lucru ușor de demonstrat la o atentă observație a evoluției tehnicilor de sabie până în anul 1700.

Verificarea datelor a fost făcută prin reanalizarea acestora și compararea cu datele existente, fie în anumite școli tradiționale japoneze sau chinezești, care și-au expus genealogia publicului, fie prin discuții la diferitele stagii de pregătire în artele marțiale.

Pe de altă parte, metoda analizei documentelor a permis o abordare mult mai largă, acoperind o arie geografică mai mare, la un cost mult mai mic.

Dezavantajele acestei metode constau însă în următoarele: un număr de răspunsuri limitat cu privire la evoluția și implicarea doctrinei Zen, în documentația redusă cantitativ, pe anumite arte marțiale, dar mai ales în modificările pe care le pot suferi în timp.

### **Structura tezei (sinteza părților principale ale tezei)**

Teza de doctorat “*Zenul – doctrină și practică în artele marțiale*” este structurată în patru capitole :

- Cap. 1 - Spiritualitatea arhaică și izvoare ale Zenului
- Cap. 2 - Principiile și terminologia specifică de bază a Zenului
- Cap. 3 - Rațiune și practică în artele marțiale
- Cap. 4 - Codul Budo al cunoașterii intuitive Zen

la care se adaugă un număr de opt anexe, concluziile, iar la sfârșitul tezei o bibliografie bogată; toate acestea fac parte dintr-o amplă și riguroasă cercetare științifică, desfășurată continuu, pe o perioadă de mai mulți ani.

**Cap. 1. *Spiritualitatea arhaică și izvoare ale Zenului*** reprezintă o trecere în revistă a istoriei budismului, dao-ismului, a budismului Zen și a conducătorilor religioși Buddha, Lao Zi și Bodhidharma. În acest capitol sunt dezvoltate, de asemenea, conceptele și dogmele religioase precum Cele patru Adevăruri Nobile, Calea cu opt brațe, Reîncarnarea, Bodhi (trezire), Nirvana, Calea de mijloc, Sila (comportamentul virtuos), Samandhi (meditația), Prajna (înțelepciunea), Karma (acțiunea, fapta), doctrine care au schimbat din temelii și radical gândirea societății asiatice și care stau la baza filosofiei artelor marțiale tradiționale orientale.

Budismul a fost adus în China, în varianta Mahayana, prin intermediul relațiilor comerciale cu India. În China, înainte de introducerea budismului, se credea că răsplata divină pentru faptele săvârșite se răsfrânge asupra întregii familii; budismul a adus cu el ideea de cauzalitate *karmică*, însă raportată la individ. În cele din urmă, cele două concepții s-au întrepătruns, dând astfel naștere concepției predominante de la dinastia Song (960 - 1279)

încoace, și anume că: “răsplata divină funcționează pe baza familiei și într-un lanț de existențe”<sup>3</sup>.

Secta *Ch'an*<sup>4</sup> a pătruns în China abia după secolul al IV-lea, după sosirea lui Kumarajiva, sprijinit fiind de Tao An (312-385). Spre sfârșitul secolului al VI-lea *Ch'anul* (Zenul) a ajuns să fie cunoscut în China ca o formă distinctă de budism. Adevărata școală *Ch'an*, provenită din *Dhyana* indiană, a fost adusă însă de misionarul *Bodhidharma*<sup>5</sup> (în chineză *Da Mo*, în japoneză *Daruma*).

Pentru a înțelege dezvoltarea *Ch'anului* (Zen în japoneză) în China, trebuie cunoscute cele trei elemente principale din Zen:

- a) Primul constă în practicarea meditației, stând cu picioarele încrucișate.
- b) Al doilea element este doctrina *Ch'anului*, alcătuită în principal din concepțiile idealiste și panteiste proprii budismului Mahayana, dar împrumutând și câteva idei daoiste. De aceea nu putem spune că *Ch'anul* (Zenul) este pe de-a-ntregul indian, ci mai degrabă de origine chineză.
- c) Al treilea element constă în practica Zen, în modul de expresie a învățăturilor mai sus amintite, aspect ce lipsește cu desăvârșire în celelalte credințe.

Sedimentarea și fundamentarea de ultim nivel pentru latura spirituală a artelor marțiale a fost făcută odată cu impactul budismului în cultura chineză, impact care a avut loc în forma sa oficială prin intermediul misionarului budist Bodhidharma. Înțeleptul a remarcat în timpul sosirii sale la *Shao Lin* că sănătatea și vigoarea fizică a călugărilor erau serios șubrezite din pricina unei vieți ascetice exagerate și a pus la punct o serie de exerciții, destinate să le redea energia necesară procesului spiritual autentic. O parte din acestea au fost codificate sub forma

---

<sup>3</sup> Nakamura Hajime, 1997, *Orient și Occident: o istorie comparată a ideilor*, p. 298.

<sup>4</sup> *Ch'an* – (în sanscrită *dhyana*, în pali *jhana*, în japoneză *zen*, în coreeană *son*, în vietnameză *then*), înseamnă meditație - a pune mintea în repaus, a concentra spiritul și mintea. Liniștea adevărată și profundă. De obicei se traduce prin: concentrare, meditație fără obiect, întoarcerea la mintea originară și pură a ființei umane. Nukariya Kaiten, 2005, *Istoria zenului*, p. 9.

<sup>5</sup> *Bodhidharma* (n.450 - m.534) este considerat cel de-al douăzecișioptelea patriarh al *Buddhismului* indian și primul patriarh al *Buddhismului Ch'an* chinezesc, pe care îl fondează în anul 526. Numele Bodhidharma se compune din: *bodhi*, iluminare, satori și *dharma*, ordine cosmică, cel mai înalt adevăr al acestei lumi, adevărul cosmic. *Bodhidharma* semnifică așadar satoriul adevărului cosmic. Maestrul Bodhidharma era un bărbat din sudul Indiei, al treilea fiu al unui rege local. El voia să urmeze doctrina Marelui Vehicul și de aceea a părăsit viața de laic, devenind călugăr. El a îngrijit sămânța înțelepciunii și a făcut-o să înflorească. Cu cea mai profundă minte vidă și liniștită, el a pătruns înțelesul lucrurilor și a deslușit fenomenele lumii. Atât în lăuntru cât și în afară, el era limpezit cu privire la toate. Virtutea lui a mers dincolo de cele lumești: compasiunea și înțelegerea sa au ajuns în fiecare colț al lumii. Învățătura dreaptă era în declin și de aceea el a venit de departe, traversând munții și ape, călătorind pentru a predica Dharma în ținutul Chinei. Cei care cultivă „mintea golită de gânduri și ținută în tăcere” au crezut în el. Cei care se agață de forme și se fixează de păreri au început să-l defăimeze și să-l vorbească de rău. Acesta a adus artele marțiale în China unde au fost practicate și dezvoltate de călugării buddhiști. *Ibidem*, pp. 18-21.

unui exercițiu de luptă numit Cele optsprezece mâini ale Arhatului (*shiba luohan shou*). Exercițiile inventate de *Da Mo* în timpul celor 9 ani de meditație într-o peșteră, aflată în spatele templului Shaolin, se numesc *Yi Jin Jing*<sup>6</sup> (Tehnică transformării tendoanelor). Deși *Da Mo* s-a inspirat cu siguranță din yoga indiană, atunci când a inventat *Yi Jin Jing*, el nu a făcut decât să combine propria sa măiestrie interioară cu teoria chineză *qigong*<sup>7</sup> care exista deja, ținând cont, bineînțeles, de diferențele fiziologice chineze și de mediul înconjurător. După unele surse aceste exerciții imitau mișcările animalelor în luptă (tigrul, cerb, leopard, șarpe, dragon, cocor etc), după alte surse, cele 18 execuții erau preluate din Hatha Yoga și erau menite să fluidizeze energia internă (în chineză *yuan qi*) și, ca atare, nu aveau nimic marțial.

Celor care doreau să primească noua învățătură, Bodhidharma le-a dat o doctrină (metodă) de studiu ucenicilor (discipolilor), un postulat, punctul de plecare al budismului Zen în China, denumit *ekkinkyo*<sup>8</sup>: „se predica doctrina pentru spirit, dar spiritul și corpul sunt la origine unul singur și nu pot fi separate. Când vă privesc acum, îmi dau seama că spiritul vostru este slab și obosit și nu veți ajunge astfel la nici un rezultat. Acesta este motivul pentru

---

<sup>6</sup> *Yi Jin Jing* este un exercițiu intern care face corpul indestructibil, capabil să suporte lovituri foarte puternice sau chiar lovituri cu obiecte ascuțite (un cuțit, de exemplu). Pe lângă *Yi Jin Jing*, *Da Mo* a inventat și *Xi Shui Jing* (Tehnică Spălării Măduvei), un exercițiu intern menit să curețe corpul. Mai târziu, un călugăr Shaolin, numit *Fu Yu Chan Shi*, a inventat alte două forme de *qigong* Shaolin: *Ba Duan Jin* (Brocardul de Aur în Opt Secțiuni), un set de exerciții, menit să transforme corpul omenesc obișnuit într-un corp la fel de flexibil și de ușor precum bumbacul, și *Shi Da Gong Fa* (Cele 10 Măiestrii Extraordinare), un exercițiu intern care întărește corpul, făcându-l precum fierul. Ceea ce *Yi Jin Jing* și celelalte forme de *qigong* au în comun însă este *Qi*. *Qi* se traduce de obicei prin respirație, principiu vital sau putere și deși toți acești termeni sunt parțial corecți, niciunul din ei nu transmite esența adevărată a cuvântului *Qi*. Bodhidharma, 2002, *Wu – Marea trezire*, p. 128.

<sup>7</sup> *Qigong-ul* chinezesc a fost inventat acum mai bine de 3 000 de ani, tot de către liderul religios, Lao Zi, fondatorul daoismului. *Qigong* a fost și este o parte foarte importantă a antrenamentelor în templul Shaolin, fără de care un practicant al artelor marțiale nu poate atinge măiestria. Un maestru Shaolin real trebuie să stăpânească foarte bine tehnicile de *qigong* intern cât și extern, căci altfel măiestria sa va fi una superficială, asemănătoare celei unui actor care joacă rolul unui călugăr Shaolin, dar care a învățat doar câteva mișcări pentru a crea iluzia autenticității. Nu există scurtături în obținerea măiestriei adevărate. Când Lao Zi a inventat *qigong-ul* a făcut-o pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate și implicit starea mentală și cea spirituală. Abia mai târziu oamenii au folosit *qigong-ul* în artele marțiale și în război, căci forța dezvoltată de antrenamentul *qigong* era clar un avantaj în pregătirea luptătorilor și a militarilor. Se spune că există 6 combinații cheie în *qigong-ul* Shaolin: trei combinații externe și trei interne. Cele trei combinații externe sunt: mâinile cu picioarele, coatele cu genunchii și umerii cu șoldurile. Cele trei combinații interioare sunt: inimă și minte, minte cu respirație și respirație cu putere/forță. Toate aceste combinații trebuie folosite în practica *qigong* pentru a obține o înaltă măiestrie. Nukariya Kaiten, 2005, *Istoria zenului*, pp. 34-36.

<sup>8</sup> Metodă ce constă din antrenament fizic cu practicarea diverselor mișcări mentale în legătură cu activitatea de respirație. Scopul acestei mișcări fiind realizarea liniștirii (unirii) a minții și a corpului. Această metodă a fost preluată din yoga indiană veche, în care deprinderea trupească este legată de căutarea pentru o stare spirituală. În ceea ce privește tehnicile și metodele în sine, nu erau noi și pot fi regăsite în tehnici și metode de luptă din India și China, din acele vremuri, dar Bodhidharma a făcut o sinteză originală privind aplicarea lor atât spirituală cât și în artele marțiale (luptă) – de unire a minții și a trupului. Bodhidharma, 2002, *Wu – Marea trezire*, p. 83.

care vă sfătuiesc să creșteți capacitatea corpului. Astfel, străduiți-vă să atingeți esența doctrinei”<sup>9</sup>.

În Japonia budismul Zen a fost introdus în timpul perioadelor Kamakura (1185-1333) și Muromachi (1333-1573), venind din China dinastiilor Song și Yuan. El a fost introdus de călugărul Eisai (1141-1215), fondatorul sectei Zen Rinzai, și de către călugărul Dogen (1200-1253), fondatorul sectei zeniste Sōtō. Budismul Zen a reprezentat pentru japonezi momentul sincronizării unei religii foarte puțin înclinate spre reliogizitate. Zenul se potrivea, ca doctrină, clasei războinicilor samurai și castei militare, aflată în ascensiune în perioada Kamakura. Budismul Zen devenise religia favorită a clasei conducătoare japoneze, deoarece propăvăduia acceptarea ordinii stabilite de conducător. De asemenea, Zenul a influențat foarte mult arta japoneză, atât cea laică cât și cea religioasă, a introdus ceremonia ceaiului și a sporit dezvoltarea artelor marțiale. Japonia modernă i-a recunoscut virtuțile mai ales după războiul ruso-japonez, considerând Zenul instrumentul perfect pentru educarea tinerei generații.

În acest capitol am tratat și evoluția și implicația simbolurilor, importanța lor atât în luarea deciziilor politice, cât și în viața socială (ritualuri), dar mai ales în artele marțiale, prin gesturile prezente.

## **Cap. 2. Principiile și terminologia specifică de bază a Zenului**

În acest capitol tratez delimitările conceptuale despre doctrina Zen, evidențiind că: „discipolul nu trebuie să dorească nici înțelepciune, nici fericire; el va obține înțelepciune dacă, zi de zi, se va preocupa de o bună cunoaștere a propriului sine, de a se depăși pe sine, de a se dărui, fără să aștepte în schimb vreun profit personal”<sup>10</sup>.

Principiile cele mai importante ale Zenului sunt:

- *Mushotoku*<sup>11</sup> (non-profitul), enunțat de Maestrul Dogen, prevede: „că nu trebuie nici să dorești să dobândești ceva, nici să dai ceva cu scopul de a primi altceva în schimb”<sup>12</sup>.
- Zenul a apărut odată cu budismul însuși, ba chiar anterior acestuia, căci practicile sale meditative nu diferă prea mult de cele ale asceților din India prebudistă.
- În ciuda vechimii lor, ideile promovate de adepții Zenului sunt novatoare, asemănându-se cu percepțiile Noilor Buddhiști. Această coincidență poate explica ecoul semnificativ de care se bucură în prezent unii tineri reformatori ai budismului japonez.

---

<sup>9</sup> Nukariya Kaiten, 2005, *Istoria zenului*, p. 36

<sup>10</sup> Dogen, 2002, *Zen: tratate clasice*, p. 93.

<sup>11</sup> *Mushotoku* - semnifică: non-profit, ne-dorința de a obține sau dobândi ceva (*mu* – negație, *shotoku* – profit, câștig). Nukariya Kaiten, 2005, *Istoria zenului*, p. 49.

<sup>12</sup> Dogen, 2002, *Zen: tratate clasice*, p. 51.

- Potrivit accepțiunii Zen, adevărul realizat de Sakyamuni, odată cu Trezirea sa, nu a fost transmis pe cale orală, nici cu ajutorul scripturilor, ci pe cale directă, de la mintea maestrului la cea a discipolului, de la o generație la alta, până în zilele noastre.
- Pentru practicanții Zen Buddha este doar un predecesor, al cărui nivel spiritual urmărește să-l atingă.
- Propunând o viziune foarte elevată asupra Divinității, el este departe de orice formă de idolatrie; dimpotrivă, uneori adoptă o atitudine net iconoclastă.
- Zenul se remarcă și prin tehnicile sale fizice și mentale. S-a dovedit că zazenul practicat zi de zi ameliorează sensibil starea fizică a discipolului.

Înteaga abordare a Zenului este orientată asupra clipei prezente. Tocmai de aceea el poate crea o punte de legătură între trecut și viitor, între trup și suflet. El poate aduce laolaltă chiar și lumile cele mai imposibil de unit: lumea în care trăim noi și lumea cealaltă, lumea mireană și lumea sacră.

Zenul este o filosofie neconceptuală, neintelectuală. Budismul Zen renunță la dorințe, pentru că acestea produc suferință.

Ca învățătură de seamă trebuie aleasă odihna, liniștea sufletească, admirarea naturii. La acestea s-ar adăuga ceea ce recomandă încă de multă vreme Bodhidharma, adică metoda numită *ekkinkyo* (tratată în Cap. I.), ce constă în antrenamentul fizic prin mișcare și respirație specifică, în scopul de a avea o formă fizică bună. Așa se explică popularitatea Zenului printre samurail japonezi, dar și în mănăstirile Shaolin din China și în rândul practicanților de arte marțiale.

Zen în sine se leagă de budism, dar oricine îl poate practica. Practicantul Zen nu trebuie să creadă în Buddha. Conform concepției Zen, Buddha este o persoană care a arătat o cale practică spre desființarea neliniștii și spre pătrunderea până la rădăcinile cele mai adânci ale existenței, pentru a afla cine suntem cu adevărat.

Practicile Zen constau în conlucrarea în același scop a două funcții:

- *funcția fizică*: mișcările, respirația și postura;
- *funcția psihologică*: concentrarea și meditația.

Spus mai simplu, Zenul, ca și artele marțiale, constă în o practică în care corpul și mintea sunt unite indivizibil într-un tot.

Zenul are la bază practica meditației, respectiv Zazen. Meditația din Zen este foarte simplă, ea constă în conștientizarea gândurilor și a stărilor. Zen este o cale de eliberare spirituală și existențială, iar ceea ce diferențiază această școală de altele este practica

meditației ca poartă principală către această eliberare spirituală. Meditația este calea pe care a urmat-o Buddha însuși pentru a se elibera. “A medita înseamnă a-ți retrage atenția din exterior și a o focaliza în spațiul interior”<sup>13</sup>. Zazenul (meditația) constă într-o interacțiune între următoarele elemente: *chosin* (reglarea corpului/posturii), *chosoku* (reglarea respirației) și *choshin* (reglarea minții). Deci, zazenul este *condiția normală a corpului și a minții* - liniște, stabilitate, echilibru, armonie.

**Cap. 3. Rațiune și practică în artele marțiale** începe printr-un scurt istoric al artelor marțiale, evidențiind că artele marțiale tradiționale înseamnă – pe lângă luptă, educație, filosofie, mod de viață, cunoaștere de sine – modalitatea de a trăi în armonie cu natura și cu cei din jurul tău și că acestea nu trebuie confundate în nici un caz cu sporturile de contact, care ne sunt prezentate astăzi drept arte marțiale.

Esența artelor marțiale o constituie lupta cu mâinile goale (neînarmate) împotriva oricărui gen de agresiuni. Lupta cu armele nu poate fi înțeleasă și însușită dacă nu înveți mai întâi să-ți cunoști și să-ți stăpânești trupul, armele fiind considerate ca o prelungire a trupului, respectiv a brațelor.

Secretul artelor marțiale, în opinia lui Deshimaru, este: „să înveți să orientezi mintea, să o aduci în acțiunea adecvată, iar Budo reprezintă instrucția care te învață să dirijezi mintea. Mintea trebuie să fie fluidă, fără nici o dorință de a ataca, dar fără a-și îndepărta vreun moment atenția de la adversar; reacția este instantanee și se întâmplă în mod natural și automat. Pentru ca o astfel de mișcare coerentă să aibă loc trebuie să existe conștiința permanentă, totală, vie, a întregii situații ce se petrece aici și acum, iar actul voluntar are loc de la sine, înainte de orice gând conștient, și este acțiune pură”<sup>14</sup>.

Potrivit lui Jigoro Kano: „nu există nici o diferență evidentă între aspectul spiritual și cel fizic al energiei, mai curând acestea trebuiesc percepute ca un tot. Corpul reprezintă fundamentul pe care se construiește virtutea, cu ajutorul intelectului, datorită faptului că fiecare mișcare a corpului trebuie legată în cel mai avantajos mod de realizarea propriilor scopuri”<sup>15</sup>.

Măiestria în artele marțiale va fi dată de controlul și conducerea acțiunii, potrivit normelor și valorilor morale, iar acesta este subordonat dezvoltării bunelor relații, în scopul realizării acordului cu partenerii și, în final, a asigurării ordinii și armoniei sociale.

---

<sup>13</sup> Taisen Deshimaru, 2012, *Zen adevărat*, p. 134

<sup>14</sup> *Ibidem*, p. 37.

<sup>15</sup> *Ibidem*, p. 28.

**Cap. 4. Codul Budo al cunoașterii intuitive Zen** este capitolul din care reiese baza temelei învățării în arta marțială prin cunoașterea și intersectarea sa cu doctrina Zen.

Budo<sup>16</sup> este calea războinicului; ea îmbrățișează toate artele marțiale japoneze. Ea explorează prin experiență directă și profunzime relația dintre etică, religie și filosofie.

Atitudinea *budo* induce o comuniune participativă cu mediul, care suprimă durata dintre originea și manifestarea unui semn, perceperea sa și, în consecință, efectul sau reacția adecvată la aceasta. Maeștrii artelor marțiale sunt în permanență atenți la schimbarea imperceptibilă a circumstanțelor, care, impunându-li-se, le oferă oportunitatea de a-și dezvolta propriul *do*, calea lor, și de a fi juști. Justețea trimite la noțiunea de adevăr, dar trebuie înțeleasă și în raport cu timpul, cu ritmul ce se impune, cu adecvarea la circumstanțe, care favorizează, în cele din urmă, armonia.

Practicarea căii – *do* – implică un *mod de a trăi*, educarea ego-ului, calea care duce la înțelegerea străfundurilor proprii minți. Budismul – sau *butsudo* în japoneză – înseamnă calea lui Buddha sau calea de a descoperi natura noastră adevărată, originară. Mai înseamnă acțiunea în armonie cu pământul și cerul, astfel ca mintea sau spiritul lăuntric să fie complet libere.

Zenul și calea au supraviețuit împreună, așa că majoritatea maștrilor Zen vorbesc de *do* și nu folosesc niciodată cuvântul Zen, care este utilizat din plin de către occidentali.

În Budo conștiința și acțiunea trebuie să fie întotdeauna una. Când începem să practicăm aikido, judo, karate sau kendo, repetăm iar și iar *waza*, tehnicile și *kata*, formele. Le repetăm la nesfârșit timp de doi sau trei ani, până când formele și tehnicile devin obicei, a doua natură. La început, când le învățăm, trebuie să folosim conștiința noastră personală.

Deci, în Zen ca și în Budo, trebuie să realizăm unitatea directă. Gândirea trebuie să lucreze dincolo de conștiința noastră personală, în corpul nostru și nu numai cu creierul nostru. Gândim cu întregul corp.

### **Concluzii**

Consider că cercetarea efectuată pe parcursul acestei teze de doctorat ne va fi utilă în orientarea gândurilor, a sentimentelor și a emoțiilor noastre spre o perspectivă nouă asupra

---

<sup>16</sup> *Budo* este alcătuit din două caractere. Cuvântul japonez este tradus de regulă prin „marțial”, componentele inițiale ale caracterului *bu* aveau semnificația de „cel care oprește armele care se ciocnesc”, cu conotația evidentă de restaurator al păcii. *Bu* mai poate fi interpretat și ca „acțiune valoroasă”, „mod de viață curajos”, sau „angajament de a respecta justiția”. *Do* se referă la Tao, „Calea către adevăr” sau „Calea către eliberare”. Împreună, cele două concepte alcătuiesc cuvântul *budo*, „Calea activității curajoase și iluminate”. John Stevens, 2003, *Secretele Budo-ului*, p.11.



greutăților existenței umane, care să conducă spre o înțelegere modificată și corectă a atașamentului uman fundamental față de sine și față de acele noțiuni, care țin indivizii prinși în suferință și în sentimentul de nesiguranță. Acest demers științific ne va ajuta, desigur, să ne vedem pe noi înșine cu claritate, să ne simțim mai puțin legați de o perspectivă limitată a sinelui, și, în consecință, să putem funcționa liber, ca ființă umană integră.

Lucrarea nu se constituie într-o filosofie coerentă, structurată în jurul unor argumente logice sau al unor subiecte delimitate cu acribie. Criteriul după care a fost realizată această teză este definit de capacitatea acestor idei de a inspira practicantul de arte marțiale în căutarea spiritului contemporan, indiferent de calea spirituală pe care se află.

Dar este evident că această teză poate fi apreciată și valorificată la întreaga ei valoare de cei cărora ea se adresează, și anume de practicanții de arte marțiale, indiferent de stilul pe care îl cunosc, deoarece, citind lucrarea, au posibilitatea să descopere esența artelor marțiale și să înțeleagă de ce spiritul unui luptător (*mushotoku*), adică non-profitul, este mult mai important decât tehnica (*waza*) pe care acesta o cunoaște. Efortul necesar pentru a înțelege acest spirit, dublat de practica necesară pentru a obține rezultatele dorite, nu vor înceta niciodată de-a lungul vieții. Practicantul nu trebuie să se bazeze exclusiv pe gradul de înțelegere pe care l-a obținut la un moment dat. El trebuie să gândească tot timpul: *aceasta nu este de ajuns*. Adeptul trebuie să caute întreaga viață secretul folosirii optime a Căii (*Do*). El trebuie să studieze în permanență și să-și valorifice și în felul acesta forța minții, fără a respinge vreo ipoteză.

Fiind o modalitate comportamentală, Zenul și artele marțiale și-au conturat în timp câteva caracteristici obligatorii: moderația, profunzimea, modestia, forța interioară.

Din punct de vedere filosofic, scopul declarat al tuturor artelor marțiale este acela de prevenire a stărilor conflictuale prin propagarea non-violenței, de control și de oprire a conflictelor violente, de cultivare a respectului față de viață și față de valorile morale fundamentale, de intensificare a schimbului intercultural, de creare a unor șanse considerabil mărite pentru relațiile de comunicare și de socializare și, în consecință, de întărire a legăturilor de prietenie între națiunile lumii, prin cultivarea și promovarea, prin manifestările culturale și sportive specifice, a spiritului de corectitudine și de echitate.

Orice activitate presupune să dobândești atât capacitatea de percepere a ordinii sale interioare cât și de înțelegere a specificității manifestărilor sale, fără a reține sau a bloca și fără să vrei să influențezi nimic. Finalitatea nu se situează atât în cucerire, cât în justetea transformării prezente, adică în *Cale*.

Teza de doctorat constituie rezultatul studiului și a căutării unui mod de-a oferi oricui experiența unei vieți libere, împlinite și trezite. Ea este concepută și elaborată într-un stil accesibil, ceea ce facilitează înțelegerea ei și fără să fii practicant al budismului, discipol în artele marțiale sau instruit, și și-a propus să pună la dispoziție aceste învățături extrem de valoroase, accesibile și atât de necesare, atât practicantului de arte marțiale cât și a celor care se vor iniția în aceste arte.

Ca element de originalitate dorim să menționăm faptul că teza de față este – până în momentul acesta – singura lucrare din țara noastră care abordează această temă, sintetizând aspectele fundamentale ale unei doctrine – budismul Zen – prin discutarea elementelor ei definitorii ca: religia, filosofie, istorie, simbolism, a practicii și a vieții sociale și a implicării acesteia în artele marțiale tradiționale din Orientul Îndepărtat.

O asemenea abordare a unei tematici atât de complexe ne susține speranța că perspectiva transmisă pe tot parcursul tezei se va dovedi compatibilă cu toate celelalte credințe și convingeri și ne întărește încrederea că toți cititorii lucrării o vor găsi folositoare și valoroasă pe Calea pe care o împărtășim cu toții.

Nu avem, în schimb, pretenția ca această lucrare să se instituie cu valoare imperativă de ghid în activitatea pedagogică și didactică în sălile de arte marțiale din țara noastră, dar o însoțim, totuși, cu dorința sinceră să vină în sprijinul tuturor celor ce sunt interesați să contribuie la o eficientizare a activității pe care o depun în scopul promovării artelor marțiale, indiferent de stilul practicat.

Concluzia finală poate fi considerată din punctul nostru de vedere dezamăgitoare: regretăm că artele marțiale sunt practicate astăzi doar din punct de vedere sportiv și sunt lipsite, în consecință, de substratul spiritual și religios. Căci cunoștințele antrenorilor (maeștrilor / *senseilor*) referitoare la istoria, religia și doctrina stilurilor practicate sunt superficiale, ceea ce determină ca practicanții (discipolii) să fie privați de o sursă de informare sigură și credibilă.

Considerăm că prin această cercetare științifică ne-am adus contribuția la conservarea și transmiterea unei moșteniri culturale și spirituale orientale, cultivată sub forma practicării artelor marțiale prin gândirea doctrinară a budismului Zen, care s-a constituit într-o formă de manifestare a unei dimensiuni culturale și spirituale care astăzi a depășit cu mult granițele Asiei și care datorită ignoranței și a lipsei de informare în lumea contemporană, a informărilor eronate și neverificate riscă să-și piardă adevăratul mesaj.

## **BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ:**

1. Achimescu Nicolae: *India, religie și filosofie*. Ed. Tehopress, Iași, 2005.
2. Achimescu Nicolae: *Budism și creștinism*. Ed. Tehopress, Iași, 2009.
3. Alan W. Watts: *Zen*. Delkin, Stanford, California, 1948.
4. Alan W. Watts (trad. Dinu Luca): *DAO – Calea ca o curgere de apă*. Ed. Humanitas, București, 1996.
5. Alan W. Watts (trad. Iulia Waniek): *Calea zen*. Ed. Humanitas, București, 1997.
6. Abe Masao: *Un studiu de Dogen - Filosofia sa și Religie*. Ed. SUNY Press Heine& Steven, Albany, 1992.
7. Blofeld John: *The Zen Teaching of Huang PO on the Transmision of Ming*. Grove Press, New York și Rider&Co., Londra, 1958.
8. Bodhidharma (trad. Radu Duma): *Wu – Marea trezire*. Ed. Herald, București, 2002.
9. Botez Angela: *Filosofia mentalului. Intenționalitate și experiment*. Ed. Științifică, București, 1996.
10. Dukes Terrance: *Bodhisattva Warriors: originea, filozofie interioară, istorie și simbolismul budist al artelor marțiale în India și China*. SUA: Weiser Books, 1994.
11. Cleary Thomas: *Rațional Zen - Mintea de Dogen Zenji*. Ed. Shambala Publicații Inc., Boston, 1992.
12. Confucius: *Analecte*, Ed. Humanitas, București, 1996.
13. Confucius (trad. Vlad Cojocaru): *Doctrina sau cele patru cărți clasice ale Chinei*. După: *Doctrine du Confucius*, traduit du Chinoise de G. PAUTHIER. Paris, Librairie Garnier Freres, Ed. Timpul, Iași, 2001.
14. Daisetz Teitaro Suzuki: *The Essence of Buddhism*. Hozokan, Kyoto, 1948.
15. Daisetz Teitaro Suzuki: *Zen și cultura Japoneză (Zen and Japanese Culture)*. Pantheon Books, New York, 1959.
16. Daisetz Teitaro Suzuki (trad. Erich Fromm, Richard de Maritino): *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. Geogegs Allen and Uniwin Ltd., Londra, 1960.
17. Daisetz Teitaro Suzuki: *Manual of Zen Buddhism*. Grove Press, New York, 1960.
18. Daisetz Teitaro Suzuki: *Introducere în Buddhismul Zen (Introduction to Zen Buddhism)*. Grove Press, New York, 1964.

19. Daisetz Teitaro Suzuki: *Doctrina Zen a nu-minte (The Zen doctrine of no-mind)*. Ed. Univ. De Stat Pennsylvania, 1991.
20. Dakusho Villalba (trad. Ioana Maria Diaconu): *Ce este ZEN? Introducere practică în meditația Zen*. Ed. Herald, Bucuresti, 2005.
21. Dalai Lama (trad. Walter Fotescu): *Filozofia și practica budismului tibetan*. Ed. Herald, București, 2012.
22. Delumeau Jean (trad. de Constantin Lucian): *Religiile Lumii (capitolul – Buddhismul, de Jean-Noel Robert)*. Ed. Humanitas, București, 1996.
23. Dogen Kigen: *Shobogenzo – Dogen Zenji Zenshu*. Doshu Okubo, Tokyo, 1930.
24. Dogen Kigen: *Inima Shobogenzo a lui Dogen*. Ed. SUNY Press, Albany, 2002.
25. Dogen (trad. Radu Ciocănele): *Zen: tratate clasice*. Ed. Herald, București, 2002.
26. Dogen Kigen (trad. Radu Ciocănele): *Dincolo de gândire*. Ed. Herald, București, 2003.
27. Dumoulin Heinrich: *A History of Zen Buddhism*. Beacon Press, Boston, 1969.
28. Dumoulin Heinrich: *Zen - istoria buddhismul*. Ed. MacMillan, New York, 1990.
29. Durckheim K. G., Goettmann Alphonse (trad. Viorica Juncan): *Dialog pe Calea Inițiativă*. Ed. Herald, București, 2007.
30. Durckheim K.G. (trad. Viorica Jucan): *Centrul ființei – cuvinte adunate de Jacques Castermane*. Ed. Herald, București, 2011.
31. Durckheim K.G. (trad. Viorica Jucan): *Hara – centrul vital al omului*. Ed. Herald, București, 2012.
32. Edelglass William, Garfield L. Jay: *Buddhist philosophy, Essential Readings*, Oxford University Press, 2009.
33. Eliade Mircea (trad. Sergiu Al-George): *Filosofia indiană în texte*. Ed. Științifică, București, 1971.
34. Eliade Mircea: *Istoria credințelor și ideilor religioase – De la Gautama Buddha până la triumful creștinismului*. Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1986.
35. Eliade Mircea: *Istoria ideilor și credințelor religioase*, vol 1-2. Editura Univers Enciclopedic, București, 2000.
36. Eliade Mircea: *Tratat de istorie a religiilor*. Ed. Humanitas, București, 2013.
37. Epuran Mihai: *Metodologia cercetării activităților corporale*. Ed. FEST, București, 2005.

38. Fayard Pierre (trad. Dana Zămosteanu): *Trezirea Samuraiului (cultură și strategie japoneză în societatea cunoașterii)*. Ed. Polirom, Iași, 2007.
39. Fillozat Jean (trad. Sorin Mărculescu): *Filozofiile Indiei*. Ed. Humanitas, București, 1993.
40. Fromm Erich (trad. Sorin Mărculescu): *Budhhismul zen și psihanaliză*. Ed. AROPA, București, 1999.
41. Garnet Marcel (trad. Mircea Iacobini): *Gândirea chineză*. Ed. Herald, București, 2006.
42. Geshe Rabten (trad. Mircea Costin Glăvan): *Meditația și viața cotidiană*, Ed. Herald, București, 2011.
43. Geshe Rabten (trad. Mircea Costin Glăvan): *Comorile Dharmei*. Ed. Herald, București, 2012.
44. Godfrey-Smith Peter (trad. Alexandru Anghel): *Filosofia științei – O introducere critică în teoriile moderne*. Ed. Herald, București, 2012.
45. Gonsor Rinpoche (trad. Mircea Costin Glăvan): *Esența doctrinei Buddhiste*. Ed. Herald, București, 2011.
46. Gonsor Rinpoche (trad. Mircea Costin Glăvan): *Budhhismul și viața*. Ed. Herald, București, 2012.
47. Hakuin Ekaku (trad. Stela Ghetie Tinney): *Laudă zazenului*. Ed. Herald, București, 2005.
48. Herrigel Eugen (trad. Pia-Maria Luttmann): *ZEN - în arta de a trage cu arcul*. Ed. For You, București, 2007.
49. Hick John (trad. Alexandru Anghel): *Filosofia religiei*. Ed. Herald, București, 2010.
50. Hui Hai (trad. Stela Ghetie Tinney): *Iluminarea subită*. Ed. Herald, București, 2002.
51. Huai Nan Zi (trad. Walter Fotescu): *Dao, Marele Luminator*. Ed. Herald, București, 2006.
52. Huang Po (trad. Stela Ghetie Tinney): *Mintea universală*. Ed. Herald, București, 2002.
53. Hubert Benoit: *ZEN and the Psihology of transformation - The Supreme Doctrine*. Ed. Rochester, Vermont, 1990.

54. Hudițean Alexandru: *Introducere în filosofie* (ediția a II-a). Ed. Alma Mater, Sibiu, 2001.
55. Hui-Neng (trad. Matei Gabriel): *SUTRA rostită de pe înaltul scaun despre "NESTEMATELE LEGII" (Dharmaratha)*. Ed. Herald, București, 2006.
56. Huyghe Rene: *Art and the Spirit of Man*. Thames&Hudson, Londra, 1962.
57. Hu Shih: *Ch'an (Zen) Buddhism in China, Its History and Method, Philosophy East and West*, vol. 3, nr. 1. Honolulu, 1953.
58. Humphreys Christmas: *Zen Buddhism*. Heineman, London, 1949.
59. Hyams Joe: *Zen în artele marțiale (Zen in the martial arts)*. Mass Market Paperback, New York, 1982.
60. Ian Hin-Sun: *Filosoful antic chinez Lao Tsi și învățătura sa*. Ed. de Stat pentru Literatură Științifică, București, 1953.
61. Inazo Nitobe (trad. C. Georgescu): *Bushido – codul samurailor*. Ed.Herald, București, 2010.
62. Itu Mircea: *Filosofia și istoria religiilor*, Ed. Fundației „România de Mâine”, București, 2004.
63. Kagamishima Genryu: *Dogen Zenji to sono Monryu*. Seishin Shobo, Tokio, 1961.
64. Kaltenmark Max (trad. Dan Stanciu): *Lao Zi și Daoismul*. Ed. Symposion, București, 1994.
65. Kaltenmark Max (trad. Florentina Vișan): *Filozofia Chineză*. Ed. Humanitas, București, 1995.
66. Kapleau Philip: *Three Pillars of Zen: Teaching, Practice, Enlightenment*. Ed. Harper&Row, New York, 1996.
67. Katsuki Sekida: *Zen de viață (Zen Training-Methods And Philosophy)*. Ed. Barnes&Noble, Weatherhill, 2005.
68. Lao Zi (trad. Dinu Luca): *Carte despre DAO și PUTERE*. Ed. Humanitas, București, 1993.
69. Lao Zi (trad. din lb. chineză Su Yan): *Dao De Jing*. Ed. HERALD, București, 2009.
70. Levenson Claude B. (trad. Ileana Littera): *Budismul*. Casa de Ed. Grafoart, București, 2009.
71. Ling Haicheng (trad. Jin Shaoqing): *Buddhism in China*. China Intercontinental Press, Hanban, 2004.

72. Linssen Robert: *Le Zen*. Marabout Universite, Gerard and Co., Verviers, 1969.
73. Miyamoto Musashi (trad. Maria Genescu): *Cartea celor cinci cercuri (Gorin no sho)*. Ed. Herald, București, 2009.
74. Munsterberg Hugo: *Zen și arta orientală*. Tutttles Vermont, Tokyo, 1965.
75. Nagarjuna (trad. Walter Fotescu): *Tratat despre Calea de Mijloc*. Ed. Herald, București, 2006.
76. Nakamura Hajime (trad. Dina Luca): *Orient și Occident: o istorie comparată a ideilor*. Ed. Humanitas, București, 1997.
77. Nishida Kitaro (trad. Masao Abe, Christopher Ives): *Zen no Kenkyu (An Inquiry into the Good)*. Yale University Press, 1992.
78. Nukariya Kaiten (trad. Marian Stan): *Istoria zenului - doctrina și practica zen în China și Japonia*. Ed. Herald, București, 2005.
79. Passer M.W., Smith R.E.: *Psychology. The science of Mind and Behavior*. Fourth Edition, McGraw-Hill International, New York, 2008.
80. Palmer Martin (trad. Diana Dospinescu): *Elemente de TAOISM*. Ed. RAO, București, 1995.
81. Piyadassi Thera: *The Buddha, his life and teaching*. BPS, Sri Lanka, 1982.
82. Reps Paul, Senzaki Nyogen (trad. Dana Ligia Ilin): *Zen – cele mai frumoase scrieri*. Ed. Humanitas, București, 2010.
83. Rinzai Gigen (trad. Stela Ghetie Tinnez): *Cronica realizării*. Ed. Herald, București, 2002.
84. Robinet Isabelle (trad. Tatiana Segal): *Meditația daoistă*. Ed. Herald, 1995.
85. Robinet Isabelle (trad. Tatiana Segal): *Istoria daoismului de la origini până în sec. XIV*. Ed. Herald, București, 2005.
86. Robinson Dave, Groves Judy (trad. Irina-Margareta Nistor): *Câte ceva despre filozofie*. Ed. Cartea Veche, București, 2000.
87. Seckel Dietrich: *Zen Art*. Lang Publishers, Londra, 1985.
88. Segal Tatiana: *Valori morale în Daoismul primitiv*. Ed. Orfeu, București, 2000.
89. Senzaki Nyogen: *Zen meditation*. Bukkasha, Kyoto, 1936.
90. Senzaki Nyogen: *Buddhism and Zen*. Philosophical Librarz, New Zork, 1953.
91. Simu Octavian: *Budismul japonez-istorie, doctrină și tradiții*. Ed. Herald, București, 2007.

92. Stevens John: *Trei maeștri Zen - Ikkyu, Hakuin și Ryokan*. Ed. Kodansha, New York, 1993.
93. Sun Tzu (trad. Tatiana Segal): *Arta războiului*. Ed. Samizdat, București, 2001.
94. Suzuki Shunryu: *Zen și samurai*. Coll. Spiritualități, Albin Michel, Paris, 1994.
95. Suzuki Shunryu: *Not always so-practicing the true spirit of Zen*. Harper, New York, London, Toronto, Sydney, 2002.
96. Suzuki Shunryu (trad. Marilena Constantinescu): *Mintea zen, mintea începătorului*. Ed. Herald, București, 2012.
97. Taisen Deshimaru (trad. Radu Ciocănele): *Întrebări pentru un maestru de zen*. Ed. Teora, București, 1996.
98. Taisen Deshimaru (trad. Radu Ciocănele): *Zen și artele marțiale*. Ed. Herald, București, 1998.
99. Taisen Deshimaru (trad. Radu Ciocănele): *Zen și viața cotidiană*. Ed. Herald, București, 2006.
100. Taisen Deshimaru (trad. Marilena Constantinescu): *Zen adevărat*. Ed. Herald, București, 2012.
101. Thomas J. Edward (trad. Radu-Claudiu Canahai): *Istoria gândirii buddhiste*. Ed. Herald, București, 2011.
102. Toshihiko Izutsu: *Le Koan Zen - Essais sur le bouddhisme zen*. Fayard, Paris, 1978.
103. Vlăduțescu Gheorghe: *Introducere în istoria filosofiei Orientului antic*. Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1980.
104. Waddell Norman: *The Unborn - viața și învățăturile Maestrului Zen Bankei*. Ed. Nord Point Press, San Francisco, 2000.
105. Waley Alan: *Zen Buddhism and its Relation to Art*. Luzac, London, 1992.
106. Walpola Rahula: *Doctrina trezirii - învățătura lui Buddha în cele mai vechi texte*. Ed. Herald, București, 2005.
107. Walter Donald (trad. Bogdan Chircea): *Meditația pentru începători*. Pro Editură și Tipografie, București, 2008.
108. Wienpahl Paul: *Zen Diary*. Harper&Row, New York, 1970.
109. Williams Paul: *Mahayana buddhism: the doctrinal foundations*, 2nd edition. Routledge, New York, 2009.



- 110.Zimmer Heinrich (trad. Sorin Mărculescu): *Introducere în civilizația și arta indiană*. Ed. Meridiane, București, 1983.
- 111.Zimmer Heinrich (trad. Sorin Mărculescu): *Filozofile Indiei*. Ed. Humanitas, București, 1997.
- 112.Yamamoto Tsunetomo (trad. Cristian Hanu): *HAGAKURE cartea samurailor*. Ed. MIX, Brașov, 2008.
- 113.Yampolsky Philip B.: *Maestrul Zen Hakuin - Scrieri alese (The Zen Master Hakuin, Selected Writings)*. Columbia University Press, New York, 1971.
- 114.Yoka Dashi (trad. Marilena Constantinescu): *SODOKA – Cântecul satoriului*. Ed. Herald, București, 2009.
- 115.\*\*\* : *Zen, Transmisia Luminii* (trad. Gabriel Matei). Ed. Herald, București, 2002.
- 116.\*\*\* : *Satori: Mari Maeștri Zen (Antologie. Selecție texte, note și comentarii: Etienne Zeisler și Taisen Deshimaru)* (trad. Radu Ciocănele). Ed. Herald, București, 2002.
- 117.\*\*\* : *Revoluția interioară* (trad. Radu Duma). Ed. Herald, București, 2002.
- 118.\*\*\* : *Budo ( Zen și artele marțiale/Bushido – codul samurailor)*(trad. Constant Georgescu, Radu Ciocănele). Ed. Herald, București, 2003.
- 119.\*\*\* : *Calea neștiutului Dao – texte clasice daoiste* (trad. Mircea Iacobini). Ed. Herald, București, 2005.
- 120.\*\*\* : *Dincolo de Vid și Plin (învățăturile școlilor ch'an-zen)*(trad. Marilena Constantinescu). Ed. Herald, București, 2009.
- 121.\*\*\* : *Yi Jing - Cartea Prefacerilor* (Trad. Walter Fotescu), Ed. Herald, București, 2012.