

태
권
도

Cho Won Sup

Taekwon-Do

Dydens Modell

I all idrett verdsettes god sportsånd. En kampkunstøvers ideal kan illustreres ved den orientalske dame eller herre; **KunJa** – dydens modell. I orienten er det endelige mål eller ideal for enhver KunJa å oppnå harmoni med naturen. KunJa er en idealperson, en erfaringens og læringens mann eller kvinne, og en perosn med visdommens og kunnskapens dyder, medmenneskelig hjertelighet og mot. Disse dyder kan forstås gjennom **Chi, Yin, Yong** og **Do**.

Chi er visdommen vi oppnår fra intelligente avgjørelser og korrekt gjenkjennelse. Det krever klarhet og kontakt med omverdenen. Chi er som et seil og et anker. Seilet er den kraften som driver deg fremover, mens ankeret er det som holder deg fast og stopper deg fra å bli feid av gårde i en storm av illusjoner og falske forhåpninger.

Yin er medmenneskelighet og hjertelighet. Klarhet uten medmenneskelighet bringer brutalitet og avstumpethet. Å ha kontakt med omverdenen er ikke nok. Kampkunstøvere må først og fremst være et menneske, bli rørt av kjærlighet og lidenskap for andre personer. Det er denne lidenskapen som er i fokus i forholdet mellom foreldre og barn, student og lærer. Denne medmenneskelige godhet bringes videre fra generasjon til generasjon i kampkunstens sjel. Det er ”gjennom Yin at individet kan overvinne dets selvopptatthet og kvitte seg med sitt vesle ego og forene seg selv med universets tanke som er kjærlighet og kreativitet selv”, skrev De Bary, forfatter av ”Sources of Chinese Tradition”. Gjennom utøvelse av Yins ytterste dyd, kan en person håpe på å oppnå den fulle forståelse for ulike situasjoner, framferd, mellommenneskelige relasjoner og politiske problemer. Yin står for kjerlighet og gode gjerninger. Et menneske med et lidenskapelig hjerte bekymrer seg ikke. Den som gir kjærlighet har alltid fred med seg selv.

Yong står for mot, besluttsomhet og handling. Når man først handler skal man ikke la seg forstyrre ubesluttsomhet, tvil eller frykt.

Do er veien, den rette veien som folk alltid bør følge, som inneholder sjelenes og handlingenes prinsipper, den absolutte godhet. ”Do” er ikke et sted, men en vei, en prosess. Å forstå veien gir oss forståelse av at en dyd eller ferdighet ikke er oppnådd en gang for alle. Akkurat som man ikke kan kalle et liv for lykkelig før det er til ende kan man si at man elver et dydig liv, før veien er gått til ende. Om Chi er et seil, da er Do vinden som fyller det. Uten vind, henger seilene slakke og ubrukelige. Når du beveger deg vekk fra veien og tror at du har oppnådd dydighet, henger din Chi løst og du strander ved ditt livsvann. Et liv uten retning, uten en vei, er meningsløst.

Ved å følge veien, kan vi oppnå dydighet. Praktiseringen av Do frembringer handling som blir til dydighet. Kampkunstøveren skal være et menneske av lærdom, erfaring og teknikk, lik orientens KunJa.

Vi kan dele dagens verden inn i tre deler; materialet, moralen og idealet. Kampkunstøverens mål er å søke absolutt godhet i det åndelige idealet.

Konfuseere sa:

”KunJa utvikler seg hver dag, så han kan nå moralen. En liten mann graver nedover hver dag så han kan nå materialet”

KunJa strever alltid etter karakterkultivering og tankeforbedring, og han hengir seg helt til sitt arbeid. Han er alltid avhenging av naturen og skjebnen, og dermed har han alltid en gjennomtrengelig sjel. Han er foreningen og harmonien mellom menneske og natur.

”Den lille mann” strever alltid etter det komfortable liv og materielle goder. Akkurat i det han oppnår det ene gode, higer han etter et nytt og bedre et. Ettersom han vinner mer og mer, bekymrer han seg mer og mer over å tape hva han har oppnådd. Derfor får han aldri ro i tankene.

Mennesker er like ved fødselen. Deres utgangspunkt er nær identisk. Likevel higer KunJa ”herrer” og ”den lille mann” etter forskjellige og motstridene veier. KunJa søker den kjente verden; den lille mann ser etter profitt. Vi kan slå fast at KunJas og den lille manns vei ligger fjernt fra hverandre.

Menneskelige forhold i Taekwon-Do

Konfu-Tse understreker menneskets moral som et permanent fundamentalt prinsipp. Menneskehetens moral er basert på sosial organisering og etablering av det ordentlige Do. Etablering av denne Do krever visse verdier. Det viktigste mellom foreldre og barn er kjærligheten, mellom kongen og hans menn skikk og bruk, mellom gamle menn og ungdom respekt, og mellom venner, troskap.

Vi kan fremdeles føre disse verdier til dagens samfunn. For eksempel: for det første, uten foreldre eksisterer vi ikke. Foreldrene er våre røtter, derfor må vi respektere dem. For det andre, gamle folk har erfaring og visdom fra livet, derfor må de også bli respektert. Dette er en av grunne til beltesystemet i Taekwon-Do, respekt for de med erfaring. For det tredje, vi må ikke bare ha troskap til venner, vi må utvide vår troskap til alle mellommenneskelige forbindelser. Selv med materiell velstående, som den lille mann, vil vi føle tomhet i mangel på troskap.

Læreren og studenten

I orienten er forholdet mellom lærer og student sammenlignbart med forholdet mellom foreldre og barn. I denne sammenheng vil faren representere solen og læreren månen. De har absolutte posisjoner. Tanken som respekterer hans far er utdanningsfundamentet. Om studenten ikke har respekt for læreren og ingen tillit til ham, kan ikke læreren påvirke studentens utdanning. De som er skikkelig utdannet er alltid bevisste, med en underdanig holdning.

Søken etter dydens sti er vesentlig bundet til forholdet mellom student og lærer. Det er dette forholdet som skille kampkunster fra andre idrettsgrener og menneskelig forhold.

En enøyet man kan ikke oppfatte dybde. En student uten lærer kan på samme måte ikke vite hva som er nært og hva som er fjernt. Et skip uten ror kan ikke krysse opp mot vinden, og en student uten lærer kan ikke motstå impulser og falske åpenbaringer. Læreren er speilet som tillater studenten å rydde bort illusjoner og se seg selv alene og uten feil.

Disiplin og andre relasjoner mellom student og lærer er viktige konsepter som fortjener mer omtanke en de får i dag. et uttrad av en historie viser ut dette:

”For lenge siden lærte Bang Mong pilens kunst fra en mann kalt Huyea. Etter å ha lært alle teknikkene fra Huyea tenkte Bang Mong: ”Hvem er bedre en meg i hele verden? Bare en”...

Han drepte da sin lærer, Huyea. Om dette, sa Mang Ja (Konfu-Tse eksponent), at læreren begikk en tragisk feil. Han fortalte en historie:

I gamle dager, invaderte Chung-nasjonen Wei-nasjonen ledet av General Ja. Wei-nasjonen gikk til motangrep med General Yu. En dag, fortalte Ja sine soldater: ”I dag er jeg syk. Jeg kan ikke bruke min pil. Om jeg feiler, dør jeg. Hvem jakter på oss i dag?”

Hans menn svarte: ”det er General Yu, herre”. Ja sa: ”da vil jeg overleve”. Forvirret sa soldatene: ”herre, Yu er en av de beste pilemennene i Wei. Hvordan kan du si at du vil overleve?”

Ja sa: ”Yu lærte sine pilteknikker fra mester Yong, og Yong lærte av meg. Yong er en mann med god moral og karakter. Jeg tror at han bare ville velge en rettskaffen venn å lære bort pilkunsten til”.

Senere den dagen, jaktet Yu på han og Yu spurte:

”Herre, hvorfor bærer du ingen pil i dag?”

”i dag er jeg syk, og jeg klarer ikke å holde en pil” svarte Ja.

”Herre, jeg lærte mine pilteknikker fra Yong, og jeg har hørt at han lærte fra deg. Jeg kan ikke skade læreren som lærte meg teknikken. Men i dag, er jeg beordret av kongen, hvis ordre jeg må lyde”.

Han plukket deretter opp sin bue og fire piler, brakk av hver tupp, og skjøt de fire piler i lufta, og vendte tilbake til leiren”.

Kampkunstene må læres bort til den riktige personen. Om vi lærer bort til en person som ville drepe sin egen lærer, deler læreren ansvaret. Det kan derfor sies at Konfu-Tse’s tankeideal står sterkt i sentrum ved KunJa-søken etter endelig godhet og visdommens dyd, menneskelig hjertelighet og mot. KunJa bruker Konfu-Tse’s prinsipper om harmoni og forening av viten og handling i sin søken etter den ytterste godhet.

Foreningen av teori og handling.

En del av den falske illusjon som besetter studenter er ideen om at en oppnår dydighet ved å tenke på veien (eller verre, ved å prate om den) uten å lære den. Handlinger uten forståelse er ren dyrisk refleks. ”Forståelse” uten handling er på den andre siden illusjon og selvbedrag. Derfor er det bare med en forening av teori og handling at vi kan oppnå dyd, bevege oss i verden, og forstå den, unngå dens feller og søke åpenbaring. Wang Yang Myong (1472-1529), hevdet at ”prinsipp” ikke lenger eksisterer i den utenforliggende verden, men er likt med ”hsim” (tanken) selv. Alle ting inneholder shim, og den objektive verden er det samme som de subjektive verdener. Den universelle moralloven søkes ikke eksternt, den eksisterer i menneskets indre sans for hva som er rett og galt. Wang påkaller derfor en forening av viten og handling. Chu Hsi’s søken etter objektiv sannhet hadde forfalt til irrelevante akademisk utøvelse hos flere Konfu-Tse elever. Til hjelp mot dette tilbød han en doktrine med forening av viten og handlinger.

Sann viten framkommer ikke fra ”undersøkelser” alene, men må ha praktiske konsekvenser i tillegg, akkurat som verdifull handling må være basert på eller rettet av viten. ”Viten er begynnelsen til handling; handling er fullførelsen av viten”, skrev den kinesiske autoritet De Bary.

Wang Yang Myong-skolen skilte seg fra Chu Hsi-skolen på den måten at den plasserte selvdisiplin (”berikelse av tanken”) før tilegnelse av viten (”gransking av alle ting”). Chu Hsi hadde snudd prioritetsrekken og trodde at man med viten alene kunne styre ens tanker. Ved å gjeninnsette selvdisiplin på første plass gjenoppvekket Wang Yang Myong den opprinnelige Konfu-Tser til å tro at bare en ordentlig ordnet tanke kan tilegne seg korrekt viten.

Meningen med hsim selvdisiplin er å opprettholde foreningen og harmonien mellom menneske og natur. Det ble skrevet av James Chieh Hsung, forfatter av Ideologi og Praksis.

Konklusjon

Kampkunst skal underbygge den åndelige side, KunJa og dens idealer, i tillegg til teknikk. Om Columbus ikke hadde begynt å seile mot verdens kant, ville oppdagelsen av Amerika kommet mye senere. Om president J. F. Kennedy ikke hadde fremmet Apollo-prosjektet, ville månen fortsatt bli et romantisk objekt for poeter og forelskede par. Tid er et viktig aspekt for å understreke de store KunJa idealene og de ytterste dyder. Kampkunstutøveren må lære å bruke disse idealene, lære opprettholdelse og tilegning av dyder gjennom handling, og læreren skal vise ham hvordan. Om han ikke gjør det, skaper læreren det samme problem for samfunnet som den misledede pil-læreren Huyea gjorde. For å opprettholde naturens balanse, må Taekwon-Do handlingskraft bli viet studentene med KunJa som deres ideal; visdom, menneskelig hjertelighet og mot.

Moo Do

Det var i Chonju, og jeg var 11 år da jeg begynte å trene Taekwon-Do. Det var min far som fikk meg til å begynne. Han synes jeg var så liten og tynn, så han mente jeg måtte starte og trene. Jeg vokste opp

ikke så langt i fra Chonju. Chonju er HoBaekjes og Lee Song Ge sin hjemby, den første kongen og grunnlegger av Yi-dynastiet.



Da jeg var ung var Chonju en tradisjonell koreansk by, med mange historiske, templer og museer. Derfor var min Dojang også en gammel bygning. Første gang jeg var der var det veldig spennende, bare synet av bygningen fikk det til å krible i magen min.

Hvorfor skriver jeg om Moo Do? Nå har jeg instruert Taekwon-Do i Europa i snart 15 år. Taekwon-Do i skandinavisk levestil er veldig annerledes enn Taekwon-Do i Korea. Når du leser denne boken håper og tror jeg det vil hjelpe deg til å forstå hva Taekwon-Do virkelig er, og hva du skal gjøre med Taekwon-Do, trening og ditt eget liv.

Ip Kwan

Ip Kwan betyr ”du kommer inn i et hus”, dvs. du kommer inn i Dojang og skal starte som medlem av Dojang.

Jeg møtte master Lee Sung Wan, og jeg var veldig redd fordi han så meget autoritær og streng ut.

”Hvor gammel er du?” var det første han spurte om. Han synes jeg var ung, men han kjente min far godt og aksepterte meg. Faren min måtte signere flere papirer, Ip Kwan So. Betalingspapirer, Dojang-regler og selvskade ansvar.

Neste dag startet jeg treningen med min fars Do-Bok, ermene og bena måtte brettes opp og den var veldig tung.

Kwan Won

Kwan Won betyr "husets familie".

I Korea er det vanlig at medlemmene kommer en halvtime før treningen starter og trener selv. Jeg var hvitbelte sammen med to andre nybegynnere. Først gikk vi til mesteren og bukket, han hentet en hjelpeinstruktør for å gi meg instruksjon. Jeg måtte sammen med de andre to vaske og etterpå bare sitte og se på de andre trente.

Ky Jul

Ky Jul betyr disiplin.

Hver dag måtte jeg vaske, og noen ganger fikk jeg trene etterpå. Hjelpeinstruktøren viste meg Joochom Seogi Jireugi og litt grunnteknikk. Deretter måtte jeg sitte igjen, og da sitte på knærne hele tiden. Etter trening måtte hvitbeltene gå inn i sortbeltegarderoben og være hjelpegutter, dvs. å brette dobok'en til sortbeltene og gi den pent tilbake. Noen ganger tenker jeg på hva vi gjør her i Skandinavia. Respekt er det kun bukking? Vi var helt fra starten av nødt til å lære en mye mer dyptgående respekt.

Etter en måned var vi ferdige med grunnteknikken, og da startet treningen. Dette er Dojang Ky Jul.

- a) Kun korte instruksjoner.
- b) Ikke le
- c) Sparker noen deg, må du ikke vise at du har det vondt.
- d) Bukk alltid før og etter partrening.

Samme dag hadde vi hard trening og hard kamp, og jeg var full av forstuinger og blå og gule merker, men jeg prøvde å følge.

John Kyong

Jeg trente under min master i tre år. Da var det trening seks ganger i uken om kveldene, hvilket er normalt i Korea.

En dag, etter omtrent et års trening, fikk jeg høre at min master trente for seg selv om morgenen. Jeg sto opp kl. 06:00 om morgenen, og gikk til Dojangen, og der så jeg han trente. Han likte ikke at jeg så på når han trente, men han nektet meg ikke å komme tidlig om morgenen. Etter det sto også jeg opp tidlig hver dag for å trene. Under disse treningene lærte jeg virkelig mye. Selvfølgelig ble jeg da også flinkere enn de andre medlemmene siden jeg trente to ganger om dagen.

Min master fortalte meg aldri at jeg var flink, bare at jeg dum, sen og bemerket mine teknikker. Om jeg hadde vunnet en konkurranse og var virkelig stolt, sa han bare at jeg var dårlig. Han slo meg som nevnt under trening hvis jeg framførte dårlige teknikker eller ikke viste bra nok disiplin.

En dag hørte jeg fra andre folk at min master skrøt av meg, mine teknikker, min sterke disiplin og konsentrasjon, og at Cho var den beste eleven hans. Jeg ble sjokkert, men på en positiv måte, da var jeg ikke så dårlig allikevel. Etter dette tenkte jeg annerledes. Før hadde jeg respekt for ham fordi jeg var redd ham, fordi han var så sterk, streng og autoritær. Nå kom respekten fra mitt hjerte, en hjertelig og varm respekt for min master.

Etter hvert ble jeg også vist tillit og fikk ansvar, og han ga meg jobb som sekretær og kasserer, og som trener. Før fantes det ingen instruktørkurs i Korea, masteren bare plukket ut de beste elevene og satte de til å være hjelpetrenerne. Selvfølgelig fikk vi rettledning mens vi instruerte, eller retttere sagt bemerket han når hjelpetreneren instruerte galt eller ikke tilfredsstillende.

Jeg har møtt mange mastere mens jeg har trent Taekwon-Do gjennom årene og trent under dem, men jeg har aldri glemt min første master. Fremdeles respekterer jeg han, og minnes hans filosofi, hans tenktemåte og hvordan han instruerte Taekwon-Do. Jeg skjønner at masterens strenge væremåte ikke var på grunn av en kald personlighet eller sinne, nei, snarere tvert imot en varm omtanke og et inderlig ønske om at hans elever skulle bli flinke.

I dag er han gammel, og jeg er heller ikke ung lenger. Nå bemerker han til meg om mine medlemmer ikke har så bra teknikk eller taper i konkurranser, og sier at det er min skyld. Jeg blir ikke redd i dag som jeg ble den gang han trente meg, for nå forstår jeg hundre prosent hva han mener og kan trygt smile til ham når han kommenterer.

Kjære instruktør/medlemmer, hva synes du om din egen respekt? Er du en snill instruktør? Elsker du medlemmene dine bare utenpå og falskt, eller elsker du dem hjertelig?

Og du medlem. Kjenner du din mester/instruktør? Eller elsker du han hans teknikk? Når han er sur på deg fordi du presterer dårlige teknikker, er du sur på han igjen, eller prøver du å gjøre det enda bedre?

Vær så snill, du skal ikke bare tenke på det søte. Det er som når du er syk og du skal ta medisin, da smaker medisinen nesten bare surt og vondt. Selv om det er surt og vondt, så er det bra for kroppen.

Soo Ryon (trening)

Master eller instruktør må kontrollere medlemmene under trening.

Chong Sin Reok

Chong Sin Reok er det samme som sterk indre kraft/motivasjon.

Taekwon-Do utøveres første kamp er kampen med seg selv, fordi denne form for trening er en kamp. Teknikk er kamp. Derfor vil mange skader og ødeleggelse medføre slit og trøtthet. Da blir din motivasjon dårligere og dårligere. Kroppen blir trøtt. Tar en da for lang pause, så blir det til at en slutter.

Derfor sier jeg til mine medlemmer at dersom du er sliten så ta gjerne en pause, men kom til Dojangen og bare se. På den måten vil interessen opprettholdes. De gamle mastere har sagt at også titting er trening. Hvis du selv synes du er doven og du er sur på deg selv, må du kjempe med deg selv og overvinne slappheten.

Ho Hop

Ho Hop betyr pusting.

Under hastighets- og utholdenhetstrening, er det vanskelig å puste og en blir lett kortpustet. Som en følge av det blir en trøtt. Under kamp vil dette si det samme som å vise motstanderen at du har dårlig kondisjon eller er sliten. Derfor skal du under trening ikke bare tenke på slag og spark, men først og fremst din pust og indre kraft. Pust langsomt og lukk munnen. Om det ikke går så gi Kihap slik at den dårlige luften kommer ut. Når du puster kjenn at du presser luften helt ned i magen. Gjør du det slik beholder du din Ki, energi, i kroppen. Etter flere år med slik trening blir du ikke sliten når du kjemper lenge eller trener hardt. Du blir raskere og du får god kondisjon, og du vil like treningen.

Ki Hap

Ki Hap betyr å samle energi, presse energi.

Normale mennesker blir røde i ansiktet og skriker når de blir sure. Vi vil gjøre det omvendt og skrike under trening, få mer krefter og kontrollere dem samtidig. Din Ki Hap hjelper deg til å kontrollere dine teknikker, timing og din ånd. Ved Ki Hap skal pusten ikke bare komme fra halsen, den må komme fra magen. Noen ganger er den kort, andre ganger lengre og tynnere. Ki Hap er ikke kun for deg selv. Den skal presse ned din motstanders Ki, hans kampånd. Derfor må du bruke din Ki Hap skikkelig.

Si Sun

Si Sun betyr å kikke eller se.

Under trening med partner skal du ikke se på magen eller bena til partneren, men i øynene. Trener du med en partner er det greit, da skal du feste blikket ditt på hans øyne. Om du trener med to eller flere fester du blikket på den ene sine øyne mens du holder oppsikt med de andre med sideblikket, Yeop Nun.

Etter flere års trening vil du kunne beherske dette.

Det er flere måter du kan trene for deg selv på, f.eks. kan du lese en bok og samtidig se på noe annet til siden. Når du er ute å kjører kan du se på motgående biler, først fargen, så modell når du behersker fargeobservasjon., og etter mer trening fang opp bilnummeret. Sistnevnte vil også trene opp hastighet ved observasjon.

Yuk Gam

Yuk Gam vil si det samme som følelse eller intuisjon.

Taekwon-Do utøvere må ha dette. Det er en superfølelse, en evne til intuisjon, kunne forutsi ting eller fare.

En slik evne kan komme etter mange års trening, og den er veldig viktig i alle situasjoner, f.eks. vil det for en handelsmann være av stor betydning å kunne omstille seg raskt etter markedet, og aller helst litt før.

Chong Sin Reok, Ho Hop, Ki Hap og Si Sun vil alle bidra til å utvikle din Yuk Gam.

Under kamp vil dette gi utslag i å kunne følge motstanderens bevegelser spontant. Dette vil kun skje for de som trener i mange år og i store mengder.

Alle ovenfornevnte punkter i Soo Ryon er viktige. Hvis det er en god harmoni mellom disse elementene vil du få fine og gode blomster, dvs. elever.

Ilyo (Enhet)

I buddhismen er kultiveringen av det åndelig "Ilyo" (Enhet), hvor kroppen og sinnet, jeg (subjektet) og du (objektet), ånden og substansen forent til en enhet. Det betyr at en får en tilstand med rent sinn ut fra dypsindig ro, nemlig den tilstanden hvor en har vraket alle ordlige begjær.

Buddhas lære er at hele det mottagelige universet ikke har permanente vesener, og fordi ingenting er permanent, inklusive individet selv, er alt i en tilstand av å være. Individet beveger seg fra fødsel til død utsatt for smerte og sorg. Egoet eller jeget lider på grunn av dets begjær, dets forsøk på å klynge seg til ting og folk og livet selv. Denne klamringen, gitt den uunngåelige syklus fra fødsel til død, kan bare frembringe smerte. Så det første skritt mot frihet er å realisere et egoet ike er virkelighet; da er det lett å forkaste det som jeget klynger seg til.

Det endelig Taekwon-Do-idealet er en tilstand av "Ilyo". I denne mentale tilstanden, er "nirvana", overkommet en egoet. Det endelige målet Taekwon-Do søker er en disiplin hvor vi konsentrerer oppmerksomheten på hvert øyeblikk, rister bort all verdens tanker på eiendeler.