

Zrozumienie pięciu zasad dojo (Dojo Kun) dla ćwiczących karate tradycyjne"

Kurs instruktorski. Specjalizacja: Instruktor karate tradycyjnego. Agnieszka Freda 2 DAN

**Hitotsu! Jinkaku Kansei ni Tsutomuru Koto!**

**Raz! Dążyć do doskonałości charakteru!**

**Hititsu! Makoto No Michi O Mamoru Koto!**

**Raz! Bronić ścieżek prawdy!**

**Hitotsu! Doryoko No Seishin O Yashinau Koto!**

**Raz! Krzawić ducha wysiłku!**

**Hitotsu! Reigi O Omozuru Koto!**

**Raz! Szanować zasady etykiety!**

**Hitotsu! Kekki No Yu O Imashimuru Koto!**

**Raz! Strzec się porywczej odwagi!**

Jako dziecko miałam problemy z kręgosłupem i rodzice ciągle wyganiali mnie na zajęcia korekcyjne. W końcu tata, od kilku lat chodzący na zajęcia karate tradycyjnego, zaproponował mi, żebym poszła z nim. Początkowo stanowiło dla mnie tylko formę aktywności fizycznej, zastępując w pewnym sensie gimnastykę korekcyjną.

Przychodząc na pierwszy trening wydawało mi się, że karate weszło na moją drogę życia i może odegra w ni, epizod, czy ewentualnie jakąś rolę drugoplanową. Z pierwszym wejściem na salę wszystko wydawało mi się jakby zaczarowane. Komendy wydawane po japońsku, dziwne nazwy, kolorowe pasy. Koledzy z pomarańczowym "stopniem" wydawali mi się niedoścignieni, a wszystko takie trudne. Z czasem chęć rozwijania się i gonienia ich odsunęła na bok inne zajęcia, potrzeba pójścia na salę stała się codzienną potrzebą. Po latach zrozumiałam, że to moje życie weszło na drogę karate tradycyjnego, a nie odwrotnie. Wieloletnie trenowanie nie pozwala na rozgraniczenie pomiędzy salą a światem zewnętrznym, w pewnym momencie sztuka walki i życie prywatne stają się jednością. Zasady przestrzegane na Dojo nie dają się odwieść do szafy wraz z kimonem. Jeżeli wyznajemy jakieś zasady, to nie tracą one na aktualności, bez względu na to czy wiążą się one bezpośrednio z karate czy nie.

Osobiście dość późno spotkałam się z pełnym zapisem zasad Dojo Kun. W literaturze czy na seminariach były one wspomniane, ale nie miałam okazji dłużej nad nimi się zastanowić czy ich przeanalizować. Bycie uczniem swojego sensei daje to poczucie bezpieczeństwa, że w pewnym sensie to on jest przewodnikiem i jego zasady wpajane nam przez lata treningu stają się również naszymi zasadami. Intuicyjnie trzymamy się pewnych wytycznych, często nie czując potrzeby nazywania i interpretowania ich. Dopiero gdy zdajemy sobie sprawę z tego, że to my staniemy się przewodnikiem dla innych, świeżo wkraczających na tę drogę, szukamy definicji i ich znaczenia, żeby z pełnym zrozumieniem móc ich prowadzić w dobrym kierunku. Również wychodząc poza swoje macierzyste dojo w poszukiwaniu innych możliwości musimy wiedzieć, czemu to ma służyć, żeby w ramach tych poszukiwań nie zgubić dobrej drogi.

Te pięć zasad wydaje się dość proste w swoim zapisie. Pierwszą rzeczą zwracającą uwagę jest fakt, iż każda z nich rozpoczyna się słowem 'raz', dając do zrozumienia, że każda z nich jest tak samo pierwsza jak i pozostałe. Żadna z nich nie powinna być pominięta ani uznana za mało znaczącą.

Nie da się jednak nie zauważyć, że ułożone są one mimo wszystko w pewnej kolejności. Tak więc zasada wprowadzająca **"Dążyć do doskonałości charakteru!"** stanowi sztandar wszystkich pięciu. Dla mnie osobiście oznacza ona, że będąc na dojo, walcząc ze swoim ciałem głównie kształtujemy swój charakter, przełamując bariery ustanowione przez umysł. Często granica wysiłku fizycznego nie jest wyznaczona przez nasze ciało, ale przez myśli. Jeśli powiemy sobie 'już nie mogę', to ciało się w pełni do tego przystosuje, nie mając żadnej mobilizacji do dalszego wysiłku. Natomiast jeśli podejmiemy wyzwanie i staniemy ponad tym, okazuje się, że jest nas stać na wiele więcej. Sztuką jest więc nie przebiec pierwsze sto metrów maratonu, ale te ostatnie, gdy ciało zaczyna nam odmawiać posłuszeństwa. Ludzie dorośli często są mniej otwarci i podatni na sugestie. Dużo trudniej jest ich przekonać do wychylenia się, do ryzyka czy próby czegoś nowego, ale z drugiej strony jeśli raz się to uda, to oni są wierni temu, w co wierzą i nie poddają się bez powodu. Zupełnie odmienna wydaje się praca z dziećmi. Tu zadanie jest dużo trudniejsze, gdyż nadawanie kształtu jeszcze nie określonej do końca osobowości jest zarówno ciężkie, jak i wiąże się z ogromną odpowiedzialnością, a słowa i niektóre pojęcia są dla nich jeszcze niezrozumiałe. Łatwo jest drobnym niepowodzeniem zniechęcić do dalszej pracy, jak i złym prowadzeniem wpoić błędne zasady. Te początki zostają w podświadomości do końca życia i są wyznacznikiem późniejszego postępowania. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że jeśli będąc jeszcze nie ukształtowanym młodym człowiekiem nauczy się podejmować te wyzwania, systematycznie mobilizować do treningu i zmuszać do wysiłku fizycznego, niezależnie od zmęczenia, to ma to wpływ na wybory i wyzwania podejmowane w całym naszym późniejszym życiu. Nie ma strachu przed wysiłkiem i istnieje wewnętrzne przekonanie, że ukierunkowana ciężka praca zawsze do nas wraca.

W tym miejscu samo nasuwa się pytanie, co właściwie oznacza 'doskonałość charakteru' i jaki jest ten charakter doskonały. Najważniejszą rzeczą, o której należy pamiętać jest to, iż taki nie istnieje, co pozwala na pracę i rozwój do końca życia. Daje możliwość podążania drogą, która nigdy się nie kończy. Dla mnie 'charakter doskonały' odznacza się przede wszystkim umiejętnością walki do końca, z wiarą we własne siły i pokorą. Ta ostatnia wydaje się mniej znacząca przy tych dwóch pierwszych, ale tylko pozornie. Niejednokrotnie widziałam ludzi zdolnych, z ogromnym potencjałem i umiejętnościami, których zgubił ich własny sukces. Tak więc umiejętność nabrania dystansu do wygranej jest niemniej ważna, jak sama wygrana. Jeśli przychodzi ona nam zbyt łatwo, to już nie my kierujemy swoim sukcesem, tylko on zaczyna kierować nami. Droga się kończy, gdyż brnie się w ślepy zaułek. Druga zasada samoistnie się nasuwa. **"Bronić ścieżek prawdy!"**. Tylko żeby ich bronić, trzeba mieć pełne wewnętrzne przekonanie, czym jest ta prawda.

Moim zdaniem najważniejsza jest wiara, że to, co robimy jest dobre, zarówno dla nas jak i dla naszych podopiecznych. Aby być tego pewnym, nigdy nie należy odrzucać tego, co mają nam do zaoferowania ludzie bardziej doświadczeni, ale również ci, którzy są na tym samym etapie, co my. Wiedza przekazywana nam na piśmie czy przez bezpośredni kontakt jest bezcenna, gdyż pozwala nam oszczędzić wielu błędów, a nie wolno nam zapominać, że za błędy popełnione przez instruktora płaca również jego uczniowie. Jednocześnie będąc przekonanym o słuszności obranej drogi nie powinniśmy zamykać się we własnym dojo. Powinniśmy z niego wychodzić, przyglądać się drogom obranym przez innych ludzi, zawsze być czujnym, czy przypadkiem nie zbaczamy z obranego kierunku. Odrzucać to, co błędne, rozważać to, co wartościowe.

Nie oznacza to oczywiście, że pomyłka oznacza koniec. Każdy ma prawo popełnić błąd, najważniejsze jest jednak, aby umieć go sobie w pewnym momencie uzmysłowić i mieć

wystarczając siły, żeby się do niego przyznać. Dlatego też ważna jest ciągła kontrola i weryfikacja tego, co robimy. Sami jako instruktorzy powinniśmy czuć taką potrzebę i nie bać się wytknięcia naszych błędów i nigdy nie zapominać, co jest naszym celem.

Wydawałoby się, że karate tradycyjne jako sztuka walki, czy również forma ruchu powinna kierować się przede wszystkim tą domeną czyli zasadą: **"Krzewić ducha wysiłku!"**. Oczywiście, że jest ona bardzo ważna, ale stanowi jednak jedną z pięciu niemniej znaczących. Dla mnie osobiście stanowi ona nierozłączną całość z pierwszą zasadą. Dochodzi jednak do niej jeszcze jeden aspekt poza podejmowaniem wyzwań i walczeniem z własnymi słabościami i blokadami. Jest nim zdrowie i dbanie o nie. Współcześnie nareszcie podniesiono alarm, że brak ruchu i wysiłku fizycznego ma katastrofalne skutki dla organizmu, a zwłaszcza dla dzieci, które zasypane zostały możliwościami zajęcia uwagi przez wirtualny świat, nie wymagający od nich zbytniego wysiłku. Naszym zadaniem jest więc zachęcenie do kształtowania nie tylko swojego charakteru ale również i ciała, którego forma warunkuje nasze dobre samopoczucie, wytrzymałość i wiarę we własne siły.

Zaczynając pierwsze treningi sensei jest dla nas kimś bardzo oddalonym w swojej wiedzy, umiejętnościach, stopniu. Zarówno jak koledzy starsi stopniami wydaje się niedościgniony i nieomylny. Przez wieloletni trening nie zauważamy, że ten dystans dzielący na początku zaczyna się zmniejszać. W pewnej chwili przestajemy kopiować ruchy a zaczynamy je rozumieć i uznawać za swoje. W swoich poszukiwaniach niejednokrotnie wychodzimy poza swoje dojo, zaczynamy porównywać, osądzać. Są chwile, że wydaje nam się, że wiemy i potrafimy nie wiadomo ile i mogą one być dla nas bardzo zgubne. Zaczynamy zauważać błędy u innych, zaczynamy być krytyczni wobec prowadzonych treningów.

**"Szanować zasady etykiety"** nie oznacza więc tylko trzymania się ogólnie przyjętych norm kultury i dyscypliny. Jest to oczywiście bardzo ważne dla bezpieczeństwa ćwiczących, gdyż umożliwi pełną kontrolę nad tym co dzieje się na dojo i uniknięcie sytuacji niebezpiecznych dla zdrowia, ale również dotyczy tego, że zawsze powinniśmy pamiętać gdzie jest nasze miejsce. Mimo zdobywanego doświadczenia nasza hierarchia wartości nie powinna się zmieniać zarówno jak i szacunek dla osób przekazujących nam swoją wiedzę. Wzrost naszej wiedzy i umiejętności nie powinien umniejszać wkładu innych w nasz rozwój, bez względu na którym etapie to nastąpiło. Szacunek dla ludzi pomagającym nam w naszej drodze karate powinien być niezmienny i objawiać się również pełnym zachowaniem zasad etykiety. Zasady te nie dotyczą tylko relacji sensei - uczeń. Związane są one również z zachowaniem się ćwiczących wobec siebie, zarówno na dojo jak i na macie, w trakcie walki. Zawody sportowe odbiegają od realiów prawdziwej walki., ale jest to niezbędne aby uniknąć sytuacji zagrożenia zdrowia czy nawet życia. Nie wolno więc zapominać, że są one tylko środkiem do celu, a nie celem samym w sobie. Mają one nam pomóc w treningu, zweryfikować błędy, sprawdzić czy nasz trening daje odpowiednie rezultaty. Tak więc przeciwnik w pewnym sensie pomaga nam rozwinąć swoje umiejętności i dlatego te należy mu się odpowiedni szacunek. Z pokorą powinniśmy przyjmować zarówno przegraną jak i zwycięstwo. Nigdy nie wiadomo czy ten, który z nami przegrał nie zwycięży następnym razem. W końcu my też dajemy mu lekcję tak samo jak on nam.

Wpojenie zasad etykiety początkującym jak i zrozumienie przez nich celu karate jest bardzo ważne ze względu na uprzedzenia ludzi, którzy wcześniej spotkali się z niekompetentnymi instruktorami i często niesprawiedliwymi osądami spotykanymi wśród społeczeństwa. Zwłaszcza dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym musi być poświęcona specjalna uwaga, gdyż niezrozumienie naszych zasad może spowodować agresję wobec rówieśników i ich złe

zachowanie. Jeśli nie zostanie to wprowadzone od samego początku, to późniejsza praca może być bardzo utrudniona. Musimy być pewni, że przekazując swoją wiedzę nie stwarzamy zagrożenia i że pozytywnie wpływamy na ogólny rozwój swoich podopiecznych. Najlepszym przykładem jest zachowanie się dzieci wychodzących z pokazów karate, szarpiących się za bluzki i kopiących się po kolanach. Nie ma chyba osoby, która nie widziała filmów z Bruceem Lee. Które z jednej strony zniekształcają obraz naszej sztuki, ale z drugiej zawdzięczamy im wielu utalentowanych zawodników i trenerów, których właśnie one przywiodły na salę.

Ostatnia zasada "*Strzec się porywczej odwagi!*" moim zdaniem, jest trudna do zinterpretowania przeze mnie jako kobietę. Nie chcę bynajmniej przez to powiedzieć, że kobiet nie stać na nią, lecz że natura mężczyzny i kobiety jest bardzo różna, tak samo jak i ich reakcja na zagrożenia. Mam na myśli to, że mnie w dzieciństwie nie trzeba było wpajać, żebym nie zaczepiała kolegów czy wdawała się w bójki. To było raczej domeną mojego starszego brata. Rozwiązywanie konfliktów przez kobiety prawie nigdy nie prowadzi do użycia siły czy przemocy. Tak samo jak nie wyobrażam sobie żebym miała się z kimś bić za to, że przez nieuwagę potrącił mi ramię.

Wydaje mi się, że męskie i żeńskie reakcje na stres i zagrożenie są zupełnie różne. U mnie dużo trudniej jest wyzwolić wysoki poziom adrenaliny i ukierunkować w odpowiedni sposób reakcję. Patrząc na dziewczyny startujące w kumite i porównując je z męskimi walkami wydaje mi się, że ich motorem do współzawodnictwa bardziej jest zaciętość niż agresja. Bez względu jednak na płeć i specyficzność układu nerwowego zasada jest dla wszystkich taka sama, że wygraną walką jest przede wszystkim ta, której się uniknie i to właśnie było mi wpajane od pierwszego wejścia na salę. Ten ostatni punkt, choć bardzo znaczący, to raczej nie wymaga specjalnego traktowania czy wysiłku by go przestrzegać. Wydaje mi się, że każdy ćwiczący w miarę rozwoju ma coraz większą świadomość zagrożenia wynikającego z sytuacji na ulicach i nieprzewidywalności ich rozwoju. Z czasem każdy dojrze do wniosku, że siłowe rozwiązania nie wnoszą niczego dobrego, a mogą być bardzo groźne, zarówno dla nas jak i dla przeciwnika.

Inna sytuacja występuje na macie, gdy walczymy z przeciwnikiem według naszych przepisów. Tu porywczosć i pochopnie podejmowane akcje obracają się po prostu przeciwko nam. Doświadczony zawodnik będzie się starał aby emocje nie przyćmiewały mu całości obrazu i by jego ciało reagowało tak, jak jest dla niego najlepiej.

Pełna interpretacja i zrozumienie zasad Dojo Kun stanowi bardzo szerokie zagadnienie. Mimo swojego prostego i krótkiego zapisu zawierają bardzo ważne przekazy i możliwe, że nie obejmuje ich w takim zakresie jak powinnam. Staralam się jednak zawrzeć w tej pracy moje osobiste odczucia, bo moje własne doświadczenia stanowią w dziedzinie karate jedyną wartość, którą mogę się podzielić.

Jak już wspomniałam na początku, dla mnie sztandarową zasadą jest zasada pierwsza w kolejności "Dążyć do doskonałości charakteru". Łączy ona ze sobą wszystkie inne zasady właściwie je obejmując. Do tego aby dążyć do samodoskonalenia niezbędne jest zarówno poczucie prawdy, szacunek, samokontrola. Chciałabym aby moi wychowankowie za wiele lat, mając już czarne pasy, nigdy się na mnie nie zawiedli, aby uważali, że to, co ja im starałam się przekazać, chcą przekazywać dalej.