

ZOSTAŃ WOJOWNIKIEM

RUNDA I

NATALIA RYBARCZYK



WSTĘP

Wywodzę się z Taekwondo. Jestem złotą medalistką Akademickich Mistrzostw Świata z Belgradu. Dla mnie Taekwondo to nie tylko sport. Taekwondo to SZTUKA walki, z wyraźnym naciskiem na słowo „sztuka”. Zawsze fascynowała mnie jej wielowymiarowość. Jej nadrzędną zasadą jest dążenie do integracji ciała i ducha poprzez ćwiczenie technik, a głównym celem drogi tej sztuki walki jest doskonalenie charakteru. Dusza ma być czysta, a umysł spokojny. Nieustannemu zmierzaniu do perfekcji, towarzyszyć powinno motto: „ćwicz i bądź pokorny”. Sama nazwa **taekwondo** składa się z trzech fonetycznych elementów koreańskiej wymowy:

- **tae** oznaczającego stopę, uderzenie stopą lub system technik wykonywanych nogą;
- **kwon** oznaczającego pięść, uderzenie pięścią lub system technik wykonywanych pięścią;
- **do** oznaczającego sztukę, drogę lub metodę wyrażającą osiągnięcie pewnego stanu intuicji w zachowaniu, wynikającej z doświadczenia umysłu i ciała;

Dwa pierwsze znaki **tae** i **kwon** dotyczą funkcjonalnego i morfologicznego aspektu taekwondo, ale **DO** nadaje im głębszego znaczenia i sensu. Tłumaczę to w taki

sposób, że mając dwie sprawne ręce i dwie zdrowe nogi, mogą utorować sobie, jaką tylko chcą, drogę w życiu.

Taekwondo zawiera konkretne zasady moralne, które każdy zawodnik powinien wyznawać, aby stać się wojownikiem. Mówi o nich 5 filarów taekwondo oraz etykieta sali dojo. Głównym celem filarów taekwondo było stworzenie wojowników walczących o to, co dla nich ważne, **bez konieczności zatraćania swojej ludzkiej natury**. Odnoszę wrażenie, jest to dość uniwersalny kod, który może stanowić przewodnik dla każdego człowieka, który chce cieszyć się dobrym życiem – nawet w dzisiejszych czasach. Jeśli chcesz wygrać walkę ze swoimi słabościami, lękiem, lenistwem czy strachem przed porażką i w efekcie żyć po mistrzowsku, to właśnie to wyzwanie jest dla Ciebie. Ale uwaga: żebyś mógł **WALCZYĆ I WYGRYWAĆ**, najpierw musisz zostać wojownikiem i nabyć cechy ucznia.

Runda 1 wyzwania WALCZ I WYGRYWAJ to opanowanie 5 filarów taekwondo, a więc i 5 cnót każdego wojownika.

I FILAR TAEKWONDO

GRZECZNOŚĆ I UPRZEJMOŚĆ

Grzeczność i uprzejmość to idea zaczerpnięta z konfucjanizmu. Wojownik musiał być perfekcyjny nie tylko na polu bitwy. Powinien również stanowić wzór cnót dla innych obywateli. Oszczędność w słowach i gestach, troska o innych oraz empatia to cechy, z których do dzisiaj Japończycy znani są na całym świecie. Uprzejmość dla wojownika stanowi poszanowanie uczuć innych, życzliwość oraz skromność. Wysoka pozycja w hierarchii społecznej zobowiązywała samurajów do godnego życia i bezwzględnego przestrzegania przyjętych norm. Wszelkie zachowania świadczące o braku kultury czy grubiaństwie uznawane były za oznakę słabości i braku pewności siebie.

To cechy, które nie tylko dobrze wpływają na tych, którzy nas otaczają, ale i na nas samych. Na poziomie emocjonalnym pomaga nam żyć w harmonii ze sobą – to jedyna droga, aby wejść na mistrzowski poziom życia. Ale w dzisiejszych czasach prawdziwa grzeczność i uprzejmość to dar – niestety – rzadko spotykany. O ile jesteśmy w stanie być uprzejmi dla ludzi, którzy są nam przychylni i życzliwi, o tyle z tymi, którzy tacy nie są już takie proste to nie jest. Bycie miłym i uprzejmym w świecie,

gdzie każą nam się rozpychać łokciami i walczyć o swoje – wydaje się być nieco staroświeckie, może nawet wręcz naiwne. Tymczasem to właśnie prosty akt grzeczności może pozytywnie wpłynąć na jakość Twojego życia. Dzięki temu, że jesteś życzliwa, czy życzliwy możesz mieć lepsze relacje z innymi ludźmi i ich szacunek, co przekłada się także na zwiększenie pewności siebie oraz lepsze samopoczucie.

„Bądź miły, każdy, kogo spotykasz, toczy ciężką batalię”

Platon

Co zrobić, jeśli mamy do czynienia z ludźmi, którzy nie są w stosunku do nas przychylni? Którzy nas obrażają, nie szanują nas i ubliżają nam? Odpowiedz na to pytanie znajduje się w poniższej przypowieści:

PRZYPowieść

Dawno temu w Japonii żył wielki samuraj. Kiedy się zestarzał, poświęcił się nauczaniu młodych buddyzmu Zen. Mówiono jednak, że pomimo podeszłego wieku był w stanie pokonać każdego przeciwnika.

Pewnego dnia przybył wojownik, który słynął z techniki

prowokacji: czekał, aż przeciwnik uczyni pierwszy ruch, a następnie dzięki swej wyjątkowej bystrości i szybkości wykorzystywał błędy popełniane przez przeciwnika i kontratakował z szybkością błyskawicy. Nigdy jeszcze nie przegrał żadnej walki.

Wiele słyszał o sławie samuraja i udał się na spotkanie z nim z zamiarem pokonania go i umocnienia własnej reputacji. Pomimo protestów swoich uczniów, stary samuraj przyjął wyzwanie wojownika. Kiedy ludzie zgromadzili się na placu, młody człowiek zaczął obrażać starego nauczyciela.

Rzucił w niego kamieniami, pluł mu w twarz, obsypywał obelgami jego i jego przodków, nie przebierając w słowach. Przez wiele godzin robił wszystko, co w jego mocy, aby wyprowadzić samuraja z równowagi, lecz starzec pozostał niewzruszony. Pod wieczór porywczy wojownik wycofał się, wycieńczony i poniżony. Uczniowie, rozgoryczeni faktem, że ich nauczyciel nie odpowiedział na wyzwiska i prowokacje młokosa, spytali:

– Jak mogłeś znieść takie upokorzenia? Dlaczego nie podjąłeś jego wyzwania? Nawet nie wyciągnąłeś miecza! Pokazałeś się nam jako tchórz.

Mistrz odpowiedział: – jeśli ktoś przychodzi do Ciebie z podarunkiem, a Ty go nie przyjmujesz, to do kogo wtedy należy ten prezent?

– Do darczyńcy? – odpowiedział jeden z uczniów.

– Dokładnie, to samo dotyczy zawiści, złości i obelg – rzekł samuraj. Jeśli nie są przyjęte, pozostają własnością osoby, która nosi je w sobie, we własnym sercu.

II FILAR TAEKWONDO

RZETELNOŚĆ I UCZCIWOŚĆ

To cnoty, które do dzisiaj są pożądane na każdym polu naszego działania, szczególnie w relacjach i w biznesie. Pamiętajcie, że bycie prawym i uczciwym wobec otoczenia jest możliwe tylko wtedy, kiedy jest się uczciwym wobec siebie i wiernym swoim wartościom. Jeśli zaczniesz od uczciwości wobec siebie, naturalnie rozprzestrzeni się ona również na świat zewnętrzny, w którym funkcjonujesz. Z łatwością zaczniesz podejmować decyzje, bo żyjąc w zgodzie ze sobą, oceny Twojego zachowania przez innych, będą mieć drugorzędne znaczenie. Dlatego tak ważne jest stworzenie swoich wewnętrznych ram na szlachetnych zasadach.

Jak je stworzyć?

Należy zastanowić się, co jest dla nas ważne i jakie priorytety nam przyświecają. Jakimi wartościami chcielibyśmy się w życiu kierować? A później postępować w zgodzie ze sobą. Gdy zaczniesz podążać za własnymi zasadami, wszystko staje się prostsze. Przestajesz walczyć ze sobą.

Twoje poczucie własnej wartości rośnie i wzmacnia się z każdą kolejną decyzją. Gdy odkrywasz różne źródła motywacji, zaczyna ona płynąć niczym nurt porywistej rzeki...



ZADANIE DLA CIEBIE:

Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne i wypisz 6-10 wybranych przez siebie priorytetów. Zapisz je na kartce i noś zawsze przy sobie, aby w momentach niepewności stanowiły Twój wektor uczciwego działania.

III FILAR TAEKWONDO

WYTRWAŁOŚĆ

Kodeks wojowników wpajał im obowiązek walki do upadłego. Przechodzili surowe treningi by być fizycznie, duchowo oraz umysłowo przygotowanym do walki, trwania wbrew wszelkim przeciwnościom oraz nie poddawania się nawet w beznadziejnych sytuacjach. Wytrwałość w dążeniu do celu i ciężka praca to podstawowe cechy tych, którzy chcą osiągnąć sukces i wygrać swoje życie. Droga do sukcesu zazwyczaj usłana jest wzlotami i upadkami, a często bywa i tak, że więcej w tej drodze przegranych niż zwycięstw. Wytrwałość to umiejętność niepoddawania się w obliczu niedogodności.

Poniżej otrzymujecie broń, którą możecie się uzbroić, aby ćwiczyć wytrwałość:

⊕ PAMIĘTAJ, Z JAKIEGO POWODU ZACZAŁEŚ

Każdy z nas, kiedy czegoś pragnie, ma powód, aby to „COŚ” osiągnąć. Dla niektórych może to być zrzucenie zbędnych kilogramów, aby być zdrowszym, aby dobrze czuć się w swojej skórze, aby podobać się innym lub by bez zażenowania pokazać się na plaży. Inni pracują od świtu

do zmierzchu, aby kupić sobie nowy samochód, pojechać na wakacje czy wybudować dom. Ja zaczęłam trenować taekwondo po to, aby wyrwać się z małego miasteczka bez perspektyw i aby uciec od biedy, która była obecna w naszym domu, ale też, aby pomóc mamie i ocalić rodzinę. Każdy, niezależnie od tego, co chce zdobyć, zaczyna od pytania: **dlaczego**. Im większe jest nasze „dlaczego”, tym łatwiejsze jest nasze **JAK**. Dlatego, aby być wytrwałym w osiągnięciu swojego celu i nie poddawać się w momentach chwilowych niedogodności, musisz pamiętać, DLACZEGO zaczęłeś.

⊕ WYRZUĆ PLAN B

Norman Vincent Peale mawiał: „**Gdy wszelkie fizyczne i umysłowe zasoby są skoncentrowane na jednym zadaniu, zdolność do jego wypełnienia wzrasta wielokrotnie**”.

Jeśli chcesz być wytrwały, walczyć i wygrywać swoje marzenia, musisz się oddać temu bez reszty. 100% to 100%. Nie 98%, nie 99,9%. Bez tego nie ma szans, żebyś osiągnął mistrzostwo w swojej dziedzinie. Wiesz dlaczego? Bo plan B rozprasza, zabiera skupienie na istocie. Tyle ile zainwestujesz uwagi, czasu i energii w plan B, tyle samo

zabierasz swojemu CELOWI A. Milion bez jednego grosza nie jest już milionem.

⊕ PORAŻKA JAKO ELEMENT WYGRANEJ WALKI

Człowiek rozwija się skokowo. Bardziej obrazowo można powiedzieć, że rozwój człowieka przypomina wchodzenie po olbrzymich schodach. Moment, kiedy człowiek spotyka ścianę, to paradoksalnie również moment wzrostu. Wszyscy ludzie trafiają na ściany: wyzwania, problemy, kłótnie, rozczarowania, niepowodzenia i strata to przecież nieodzowna część naszej codzienności. To wszystko normalne. Prawda jest taka, że trudności w życiu są akceleratorem rozwoju. Tylko poza wygodą możemy nauczyć się nowych rzeczy. Każda trudna sytuacja rozwija w nas coś, co miało szansę rozwinąć się tylko i wyłącznie właśnie w tych trudnych warunkach. Tylko tak wzrastamy, rozwijamy się i możemy pójść o stopień wyżej, będąc już innymi, lepszymi ludźmi. Pamiętając o tym, że nasze turbulencje w życiu są po „coś”, łatwiej jest nam wytrwać w swoich postanowieniach i celach. Przegrywaj małe bitwy, które nauczą Cię jak wygrywać całe wojny!

IV FILAR TAEKWONDO

OPANOWANIE I SAMOKONTROLA

Te cnoty były niezwykle ważne dla każdego wojownika kiedyś. Umiejętność panowania nad sobą i swoimi uczuciami była u samurajów doprowadzona do doskonałości. Równowaga duchowa była ideałem każdego wojownika. Wojownik nie mógł nigdy dać wyprowadzić się z równowagi. Nieważne, jakby nie był sprowokowany: irytacja, złość czy zwątpienie było oznaką słabości, złego wychowania, a nawet prostactwa.

Cnoty te nie straciły swojej ważności, również w dzisiejszych czasach. Pamiętaj, że **jeśli nie panujesz nad sobą, nie jesteś w stanie zapanować nad niczym innym**. Albo Ty masz emocje, albo emocje mają Ciebie. Jeśli rządzą Tobą emocje to na starcie już przegrywasz. Kiedy emocje idą w górę to inteligencja spada w dół, a wówczas przestajesz racjonalnie myśleć i decydować samodzielnie o sobie. Człowiek opanowany to człowiek zachowujący spokój w każdej sytuacji. Szczególnie tej stresowej. Aby być prawdziwym wojownikiem, powinieneś sztukę ujarzmiania swoich emocji opanować do perfekcji.



ZADANIE NA DZIŚ:

Zauważ każdą swoją emocję, nazwij ją i z czego wynika, a później puść wolno (tą pozytywną też). Na koniec dnia w komentarzu daj znać, jak Ci poszło i jak się z tym czujesz.

PRZYPOWIEŚĆ

Dawno temu, podczas nieobecności króla, do pałacu wśliznął się demon. Demon był tak brzydki, tak paskudnie cuchnął i wypowiadał tak odrażające rzeczy, że Wojownicy i służba Pałacowa zastygli z przerażenia. To pozwoliło demonowi przedostać się do najdalszych pokoi, do sali audyencyjnej i zasiąść na tronie królewskim. Wojownicy zobaczywszy demona na królewskim tronie zrozumieli wreszcie, co się dzieje.

–Wynoś się stąd! – krzyčeli. – To nie Twoje miejsce! Jeśli natychmiast się stąd nie zabierzesz, wypatroszymy Cię naszymi mieczami.

Słyszając te pogróžki, demon stał się trochę wyższy, jego twarzy zbrzydła, smród stał się bardziej uciążliwy, a język bardziej obsceniczny. Miecze poszły w ruch, wydobyto sztylety, padły pogróžki. Z każdym ostrym słowem czy gwałtownym czynem, nawet z pełną złości myślą, Demon stawał się o parę centymetrów wyższy, coraz brzydszy, bardziej cuchnący, a jego

język – coraz bardziej wulgarny. Scysja trwała już chwilę, gdy pojawił się król. Zobaczył na własnym tronie tego olbrzymiego demona. Nigdy przedtem nawet nie czytał o czymś tak odrażająco ohydny, nawet w starych księgach. Smród, jaki roztaczał wokół demon, zawstydziłby nawet skunksa. A tak rynsztokowego języka nie słyszały nawet najciemniejsze pijackie zakątki.

Król był mądrym człowiekiem. Dlatego właśnie został królem. Wiedział, co robić.

– Witaj – powiedział przyjaźnie król. – Witaj w moim pałacu. Czy ktoś już poczęstował Cię czymś do picia? Albo do jedzenia?

Po tych kilku gestach uprzejmości demon zrobił się o parę centymetrów niższy, mniej brzydki, mniej cuchnący i mniej obraźliwy. Służba pałacowa natychmiast załapała, o co chodzi. Ktoś zaproponował mu filiżankę herbaty. Ktoś inny przyniósł kosze z rybami, podczas gdy inni przygotowali bulion z ryżem. Jeden z wojowników zrobił demonowi masaż stóp, a drugi wymasował mu zrogowaciały kark. Z każdym miłym słowem, gestem czy myślą demon stawał się coraz mniejszy, mniej brzydki, mniej śmierdzący i obraźliwy. Ale oni nadal byli uprzejmi. Wkrótce demon był tak malutki, iż prawie niezauważalny. Wówczas po jeszcze jednym akcie uprzejmości zupełnie zniknął.

V FILAR TAEKWONDO

ODWAGA I NIEUGIĘTY DUCH

Kodeks wojowników nakazywał im gardzić śmiercią, być odważnym i pielęgnować w sobie ducha walki. Ale odwaga i męstwo przejawiały się nie tylko w czynach wojownika, lecz były naturalnym stanem jego umysłu. Pojęcie odwagi było mocno związane z prawością i sprawiedliwością. Czyny, które bezzasadnie narażały wojownika na niebezpieczeństwo czy ryzyko, nie były uznawane za męskie, a za głupie. Zgodnie z zasadami ścieżki wojownika tylko, kiedy jesteś odważny, możesz być tak naprawdę wolny. Jeśli chcesz wygrać swoje życie, Ty również powinieneś rozwinąć w sobie tę cechę. W. Churchill mawiał, że **„odwaga jest słusznie uznawana za najważniejszą z ludzkich zalet, ponieważ to ta zaleta gwarantuje wszystkie inne”**.

Ale uwaga! Na szczęście odwaga nie jest czymś, z czym się rodzimy. Nie jest dostępna tylko dla wybranych szczęśliwców, których natura obdarzyła „genem odwagi”. Jest to cecha, którą jeśli chcemy, możemy w sobie rozwijać. Odwaga jest nawykiem, jest praktyką i umiejętnością, której można się nauczyć. Możemy nauczyć się podejmować działanie mimo naszych lęków, obaw oraz strachu.

Człowiek odważny to nie ten, który się nie obawia, lecz ten, który mimo tego, że się boi, podejmuje działanie.

No dobrze, ale jak to zrobić?

⊕ Zdefiniuj czy się boisz czy się lękasz?

Jest spora różnica pomiędzy strachem, a lękiem. Strach pojawia się u człowieka w obliczu realnego, namacalnego zagrożenia. To reakcja organizmu, która powoduje chęć ucieczki, ukrycia lub sprawia, że zastygamy w bezruchu. Strach jest potrzebny, żeby uratować nam życie.

O lęku mówimy wtedy, gdy ma on charakter irracjonalny i wynika z wyobrazonego sobie przez nas zagrożenia czy niebezpieczeństwa. Lęk to reakcja emocjonalna, dotycząca rzeczy nierealnej, funkcjonującej tylko w naszych myślach oraz wyobrażeniach.

⊕ Rozpoznanie terenu: im mniej o czymś wiemy, tym bardziej zawyżamy naszą ocenę ryzyka. Niepewność i nieznanie rodzi oraz potęguje w nas obawy

Aby zmniejszyć niepewność, a tym samym uspokoić nerwy, zrób możliwie dokładne rozpoznanie sytuacji, z którą masz do czynienia. Zbierz jak najwięcej informacji.

Ja np. denerwuję się wystąpieniami publicznymi. Więc za każdym razem wcześniej odwiedzam miejsce, w którym będę wygłaszać swoje przemówienie. Sprawdzam jak wygląda sala, staję na scenie, aby złapać perspektywę. Testuję sprzęt i narzędzia, z których będę korzystać (laptop, projektor, wskaźnik itp.). Do dnia wystąpienia robię próbę: nagrywam się na wideo i oglądam to nagranie sama lub wysyłam do mojego trenera od wystąpień publicznych. Im bardziej jestem przygotowana tym mniej się boję.

➔ **Bądź odważny tylko przez 20 sekund, albo nawet mniej**

- Strach może wydawać się przytłaczający, jeśli pomyślisz, że będziesz go musiał doświadczać przez wiele godzin czy dni. Jednak każdy może zmierzyć się ze swoim strachem przez zaledwie 20 sekund. Kiedy wychodziłam do walk taekwondo, niezależnie od tego jakiej rangi zawody by to nie były: Mistrzostw Polski czy Świata bałam się tak samo. W końcu to walki, gdzie mogłam zostać znokautowana i narażałam swoje zdrowie. Jednak strach odczuwałam tylko do momentu rozpoczęcia walki. Kiedy już sędzia wydał komendę „walka”, strach mnie opuszczał, a w jego miejsce pojawiała się odwaga, skupienie i bystrość umysłu. Czasem, aby przestać się bać, wystarczy

wziąć głęboki oddech i przystąpić do działania, którego się obawiamy.

⊕ Trenuj odwagę

Odwaga jest jak mięsień, który wymaga regularnego treningu, aby być silnym. Nie możesz oczekiwać, że nigdy nie będziesz korzystać ze swojej odwagi, a potem będziesz w stanie ją wezwać w nagłym wypadku. Odwagę trzeba utrzymywać w „dobrej formie” poprzez nawet małe wybory i regularne akty męstwa. Wszystko po to, aby bardziej skutecznie móc jej użyć i skorzystać w większych i ważniejszych dla Ciebie kwestiach.

Możesz zachować swoją odwagę silną, rzucając sobie wyzwanie, aby zrobić jedną nawet małą rzecz w każdym tygodniu, która wymaga odrobiny ryzyka i wyzwala w Tobie pewien niepokój. Może to być zjedzenie jakiejś nowej potrawy, rozmowa z nieznanym, wyciągnięcie ręki do zgody, zaproszenie dziewczyny na drinka.

PODSUMOWANIE

Wiecie już, czym jest **5 filarów taekwondo**. Doskonale rozumiecie, co oznaczają one dla dzisiejszych wojowników.

Życzę Wam, abyście przede wszystkim zapisali je sobie głęboko w sercu, aby w trudnych momentach mogły stanowić wektor Waszego działania. To Wasza broń do tego, aby stawiać czoła każdemu wyzwaniu. Idźcie w świat i używajcie jej tylko i wyłącznie w celu doskonalenia i szerząc dobro na świecie.