

SOSAI OYAMA GONDOLATAI A KARATÉRÓL

KARATE-DO

Karate-do, a szabad kézzel küzdés művészete gyorsan elterjedt az 1960-as évektől kezdve a világon, s ma már a legtöbb társadalom elfogadta. Eloszlott körülötte a keleti misztikum köde, felfedezték valódi értelmét - olyan életforma, amely megtanít arra hogy véd meg magad és másokat veszélyhelyzetben.

A titokzatosság bizonyos foka mindmáig megvan, elsősorban azok között, akik keveset tudnak róla. Aki részese a tréningeknek, annak számára az egyetlen valósi rejtély a pozitív átváltozás, amit magatartásában tapasztal a kemény edzésekkel töltött évek során. Leegyszerűsítve azt mondhatnánk, a világot harcosként kezdi szemlélni.

MESTER - TANÍTVÁNY

Számos mestert, aki ezen művészetnek szentelte életét, valami rejtélyes, dicsfényes sugárzás veszi körül, az erő és önbizalom valamilyen érezhető kiáramlása. Mindez nem más, mint amit bárki elérhet, aki a tréningek valódi ösvényét járja. A karatéka élete annak bemutatása, mi minden érhető el összpontosítás és erőfeszítés segítségével.

A valódi karatéka nyugodt, bátor, éber, szerény, boldog és egészséges. A művészet a küzdés ösztöne fölé emelkedik, s az életmód valódi, teljes vezérfonalává válik. Lehetőséget ad művelőjének, hogy a mindennapos lét dolgain túl valami más keresésére vállalkozzon. Az élet új jelentést és célt ölt, amit az a meggyőződés vezérel, hogy mennyivel bátrabb dolog az igazságosság és átgondoltság alapján cselekedni, mint önzőn és középszerűen

Sajnos, mint minden rejtélyesnek tűnő dologgal, a harci művészetekkel is visszaélhetnek képzetlen emberek. A gyanútlan és hiszékeny közönséget könnyű megtéveszteni. Az ilyen "mesterek" által keltett elképzelések rendkívül károsak a karate és a harci művészetek számára. Nagy felelősség hárul arra, aki a harci művészetek oktatója. A tanítványok bizalommal és alázatosan közelednek a senseihez, hallgatnak rá és számos dologban hatása alá kerülnek, általában sokkal inkább, mint az észreveszi.

Az oktató és tanítványa közti viszony mély értelmet és jelentőséget nyer mindkettejük számára ami évekig, évtizedekig elhúzódhat. Ennek alapja kettejük kontaktusa a dojoban és azon kívül. Az oktató szerepét tehát nem szabad alábecsülni. Nemcsak a technikákat kell ismernie és a Karate-do filozófiájának birtokában lenni hanem tájékozottnak kell lennie más, az övéhez kapcsolódó művészetekben is. Tisztán és pontosan kell kifejeznie magát. Szerény tanító kell legyen, készen rá, hogy alkalmasint maga is tanulóvá váljon pszichológussá, baráttá és vezetővé. Nem feledkezhet meg a *shoshin* érzésről, illetve, hogy milyen érzés volt kezdőnek lenni. A tanulóidő, míg valakiből sensei lesz, hosszú és önzetlen elkötelezettséget kíván a művészet iránt. Tíz vagy tizenöt év is alig elég, hogy a felszín megkarcolja.

Mint minden hatalommal és behatással járó pozíció, senseinek lenni megkívánja, hogy mindenki számára példakép légy. A sensei büszke rá, hogy a budo útját járja és kész boldogan vállalni az ilyen követőkkel járó felelőségeket. Állandón igyekszik legyőzni hiányosságait és előbb mindig saját magában keresi a hibát, mielőtt másról ítéletet mond. Példát mutat a tréningben és a mindennapi életben.

Idővel az új sensei meglepődik, milyen fontos hatással van másokra, különösen a dojo fiatalabb tagjaira. Az oktató nem közelítheti meg másként szerepét, csak olyan szerényen, amennyire lehet. Pozíciója rendkívüli felelősséggel jár és nincs helye a gőg és az önzés semmilyen formájának benne. Nem elég időnként egy új technikát vagy "trükköt" bevezetni, hogy fenntartsuk a tanítványok érdeklődését. Rá kell ébreszteni a tanulókat, hogy valódi haladás csak elszánt tréninggel és jól megtervezett, rövid és hosszú távú célokat érintő tervvel lehetséges. Az oktató feladata segíteni a tanulót mind célok, mind az edzésterv megalkotásában.

Az alkalmanként bevezetett új fogás, alapjainak és lényegének megfelelő feltárása nélkül alkalmatlan edzésprogramnak. Ahelyett, hogy pusztán a bizonyos időszakokban rendezett vizsgára és a vizsgaanyagra támaszkodsz, alkoss hosszú tartamú edzésterveket, az egyes fokozatoknak megfelelően más és más fizikai és lélektani elvárásokra alapítva. Így másképp kell értelmezni a technikát egy kék és egy barnaövösnek. Ezáltal a tanulók számára biztosítva van az elérendő célok széles skálája. Már az első karate edzéstől kezdve jóval többnek kell tudatosulnia a tanulóban, mint a következő vizsga anyaga. És mindez újra az oktató felelősségét veti fel.

Mindenki számára fontos, függetlenül stílustól, hogy helyes szokásokat alakítson ki magában. Életünket szokások irányítják, így helyes kialakításuk létfontosságú - a tréningek rendje, az adott helyzetekben való helyes reakciók, szokások a mindennapi életben. A dojoban a helyes szokások kialakulásának alapja az udvariasság és a kemény tréningre való önként vállalt hajlandóság. Azok számára, akik a karate igazi lényegétől távol állnak, erőszakosnak és rombolónak tűnik. Ez egy bizonyos pontig érthető, betudható a közvélemény és a filmipar hatásának. A mai fiatalság számára az erőszak társadalmi követelmény, hidegvérű gyilkosok pedig példaképek lehetnek.

ISKOLÁK - DOJOK - MESTEREK

Hasonlóképpen a Harci művészetek, a Budo jelentésével kapcsolatos szűklátókörűség azok hibája, akik ugyan eldöntötték, hogy valamelyik ágát fogják művelni a Harci Művészeteknek, de képtelenek voltak megfelelni a követelményeknek, vagy valamelyik olyan "iskola" révén veszítették el illúzióikat, amelyek sajnos nagy számban és gyengén működnek, sokat ártva a valódi művészeteknek. Bizonyos fokig a tanuló jövője a sors kezében van: a számos dojo közül melyikbe lép be először. Mindenképpen tartozik a tanuló azzal magának, és a Harci Művészeteknek, hogy egy időt eltöltsön a megfelelő légkörben működő dojo kiválasztásával. Sajnos sokkal több a képzetlen, gyenge oktató, mint a megfelelő, ezért a legjobb kiválasztását nem szabad a véletlenre bízni.

Azok a tanulók, akik bizonyos idejű tréning után a művészet valódi természetének hatása alá kerültek, ráébrednek hogy a Karate-do valódi szelleme csak megfelelő elhivatottság és erőfeszítés után kezd kifejlődni, hogy a Harci Művészetek valódi célja az erőszak-ellenesség.

SZÜKSÉGTELEN ERŐFITOGTATÁS

A világ elítéli az olyan vad és gátlástalan embereket, akik kizárólag csak erővel és bátorsággal rendelkeznek. Következésképpen a műveltség és udvariasság sokkal fontosabb egy karateka, mint bárki más számára. Néhány hónap szorgos edzés után a karatézó bizonyos gyorsaságot és pontosságot ér el csapásai és rúgásai tekintetében. Majd sétálgatva az utcán talán vágyat érezhet, hogy kipróbálja erejét egy közönséges járókelőn, aki egyáltalán nem védekezik a támadás ellen.

Előfordulhat, hogy ez a karatés nem elég képzett ahhoz, hogy sokkal ügyesebb társaival küzdjön meg az edzőteremben, de azt gondolja, eleget tud ahhoz, egy-két dolgot mutasson a

közönséges embereknek. Az tény, néha fiatalok egészen minimális karate múlttal fenyegetik és zaklatják az utasokat, járókelőket, ám az ilyen huligánoknak semmi közük a karatéhoz, a katonai művészetekhez, az erős és jól képzett emberekhez.

A karate igazi követője nem érzi szükségesnek mások előtt fitogtatni erejét, ügyességét, a rendbontást utálatosnak tartja. A karatéval foglalkozó ember erőszakossága sokkal ijesztőbb, ezért utálatot válthat ki.

A BÁTORSÁG

Néhány ígéretes növendék sohasem jut messzire, mert túlságosan elkerülik a részvételt az igazi küzdelmekben. Elég erősek, de elmenekülnek a képzett ellenfelek elől, és nem vesznek részt bajnokságokon. Ha riválisaik vannak, kerülik azokat. Csak azokkal az idősebb tanuló társaikkal csapnak össze, akik szeretik és védik őket. Ezért körülöttük az edzőtermen belül egy ilyenfajta klikk fejlődik ki. Ez lehet egyfajta életvitel, de nem helyes. Ha valaki néhányszor veszít, nem kell azért még aggódnia. A fájdalmas kisebb sérülések csak arra jók, hogy az embert még erősebbre neveljék.

Ha valaki veszít, meg kell találnia okát, és edznie kell lelkének teljes erejével, hogy kijavítsa hibáját, amely a vereséget okozta. Az ember, aki nem vesz részt jelentős versenyeken, lemarad. Néhány éven belül maguk mögött hagyják a sokkal szorgalmasabbak, akik maximális erőbedobással fejlesztik erejüket, ügyességüket, és ezért végig szenvedik a karate összes lépcsőfokát. Miközben mások folyamatosan haladnak előre, a szerény, kisszerű ember megreked a saját pitiáner világában.

A KITARTÁS SZELLEME

Ishi no ue ni san nen - három év egy sziklán - mondja egy japán mondás. Lényege; a kitartás minden pillanatban. Ez a Kyokushin karate egyik legfőbb filozófiai alapja. Sosai szerint ezt a mondást *Sekijo ju nen - 10 év egy sziklán* - formában kell értenie minden karatékának. Ha az átlagembernek 3 évig kell kitartania, a karatéka könnyen törekedhet 10 évre.

A Kyokushin számos hosszú távú és azonnali célt tud biztosítani. A rúgások, ütések, formagyakorlatok megtanulásán túl jelen van egy egész különleges szellemi erő a jelenlévők szívében. Megtanít arra, hogy szállj szembe a mindennapok követelményeivel, éretten és határozottan. Egy budokát nehéz megrendíteni.

Első jele ennek a szellemnek, mikor a karatéka legyőzi magában a gyötrődést és apró dolgokkal kényszeríti magát a kitartásra - *még egy fekvőtámasz, még egy guggolás, mielőtt föladom*. Ezek az egyszerű, de lényeges kezdő lépések növelik az önmagával szembeni kihívás erejét. Megtanulod, hogy a karate tréninget egy állandó kihívásnak tekintsd, amiből sokat nyerhetsz. Megpróbálkozol egy kata megtanulásával és közben igyekszel a szellemét felfogni. Szembeszállsz ellenfeleddel kumitéban és rájössz, hogy zúzódások és horzsolások igen kis jelentőségűek ahhoz mérten, milyen fontos a magaddal szembeni kihívás.

A kumite a harci művészetek számos ágában igen távol áll a valós küzdelemtől, sokszor nincs is, ezáltal hiányzik az lényeges kihívás, ami az egyén lelki hiányosságait ütközteti és segít őket legyőzni. Lényegében rendkívül fontos a karatéka számára, hogyan tudhat valaki helyesen cselekedni egy olyan helyzetben, amire nincs felkészülve.

Túl sok összetevő játszik szerepet ahhoz, hogy egyszerűen a véletlenre bizza magát, sorsát. Jó példa erre az eset, amikor a megsemmisítőnek hitt ütés után az ellenfél mosolyogva állva marad. Valódi kumite nélkül senki sem hiheti, hogy sikerrel, éretten képes fellépni egy komoly összetűzésben.

"A LEGJOBB PENGÉT A LEGFORRÓBB TŰZBEN EDZIK!"

Ez a jellem a kemény tréning során alakul ki és *Osu no Seishin* néven ismert. Az "osu" eredete az *oshi shinobu* kifejezés, jelentése *kitartás terhelés, nyomás alatt*. Hajlandóságot jelent arra, hogy a tűrőképesség határáig terheld magad és kitarts bármilyen nyomás ellen. Legmélyebb értelmezése szerint a szó kettős értelmű - a lélek személyes ellenkezése, hogy megállj és küzdj, így a mindenki számára természetes félelmek legyőzésének igényét jelenti.