

Kung fu inre attityd

När vi talar om kung fu blir det lätt att uppehålla oss vid de fysiska aspekterna av vår utövande. I den östasiatiska kulturen har det alltid funnits en insikt om att myntets ena sida är beroende av den andre, vårt mentala och känslomässiga liv är sammankopplat med vårt kroppsliga. Inom kampsporterna tränas man gymnastik för att det är nödvändigt att hålla sig fysisk i god kondition och för att vi behöver utlopp för vår energi.

Det finns dock en annan anledning att träna som jag anser är viktigare, nämligen att även gymnastik är en form av meditation. När vi tränar tekniker tillsammans med andra så påverkas även vår mentala attityd och våra känslor. Kunskapen om det hjälper oss att få insikt om oss själva.

Träningslokalen är som ett miniatyr kosmos där vi kan möta oss själva, vår rädsla, vår ängsla, våra reaktioner och våra andra vanor. Den är en arena för innesluten och avgränsad konflikt där vi konfronteras av en motståndare som inte är något motståndare utan snarare en partner som försöker hjälpa oss till en bättre självförståelse. Träningslokalen är ett ställe där vi på ett relativt kort tid kan lära oss mycket om vilka vi är och som hur vi reagerar på vår omvärld. De konflikter som efter strikta regler icensätts i en träningslokal hjälper oss att hantera konflikter i vår dagliga liv.

Den yttre verkligheten är absolut med ändå ständigt i förändring. Att det finns en yttre verklighet som är gemensam för oss alla är inte så svårt att förstå då det finns många upplevelser som vi har gemensam, t ex varm , kyla.

Den inre verkligheten är däremot är en personligt, subjektiv och mer eller mindre korrekt en tolkning av den yttre. Man skulle kalla vår personliga filter som färgar vår syn på oss själva och på vår omgivning.

Om det nu vore så att vi kunde hålla isär yttre och inre så skulle det inte vara några problem men stället är det så att alla människor, de smälter ihop och tillsammans bildar vår verklighet uppfattning, den inre har med vår t känsloliv att göra.

Vi har alla behov att vår inre bild bekräftad och därför tolkar vi den yttre verklighet på det sätt som passar oss. Att vi alltid tolkar utifrån våra känslor beror på att den bild vi har förmedlas när vi var små barn som levde nästan enbart genom våra känslor då våra intellektuella och mentala förmågor var så dåligt utvecklade.

Att visa att våra känslor är viktiga för hur vi tolkar verkligheten är lätt att visa. Se bara på hur olika åsikter vi kan ha om vad godhet eller vad som är bra musik, likaså är det lättare att komma överens om att snön är kallt o v s.

Det område där vår inre verklighet får mest spelrum och också det område som angår oss speciell i kung fu är vår upplevelser av oss själva och andra människor och vår relation till dessa andra. Våra känslor spelar oss spratt, vi märker att vi upplever känslor som inte har med situationen att göra, vi blir arga, eller rädda, eller vi kanske är alltför ivriga att vara till lags därför att vår partner verkar arg. Gemensam för dessa känslor är dock att de ofta inte har något att göra med vår yttre verklighet utan de kommer inifrån oss.

Det viktigast när vi kommer på oss själva i dessa situationer är att inte fly undan ifrån känslorna. Om vi gör det, försvinner de ifrån vårt medvetande för en tid med de kommer tillbaka ännu starkare. Istället måste vi till oss känsla av rädsla eller ilska samtidigt som vi inte flyr ifrån den situationen som väckt den. Om vi kan göra det kommer snart att gå upp för oss att vårt reaktion inte var relevant för situationen utan att den kom från vår inre verklighet.

Denna tendens att på ett systematiskt sätt missförstå vad som händer runt omkring oss kan om det går för lång bli ett problem för oss. Vi går och tror att alla är arga på oss och reagerar själva med ilska eller rädsla, det är dessa fantasier som kung fu är effektiv på att undanröja. Att kung fu har den förmågan beror enligt tre saker, kung fu är svår att lära sig och något som är svår förändrar oss, genom att vi är tvungna att koncentrera oss kan inte hålla på med våra fantasier och till sist genom kung fu innehåller en kalkylerad risk så kommer vi i kontakt med känslor och tvingas att bearbeta dem.

En annan viktig sida av våra missförstånd är att de också skapar problem för dem runt omkring oss. Man skulle säga att vi hjälps åt att missförstå varann. Och i med att vi tränar kung fu med varandra så måste vi tillsammans försöka lösa missförstånd.

Koncentrationen är förmågan att stänga v den inre ström av tankar, fantasier och associationer som i sin mer utvecklade form brukar det kallas dagdrömmar. För att kunna lära oss eller träna någonting måste vi vara koncentrerade. Om vi inte kan det blir övande meningslöst. Det är bättre att träna koncentrerade en kort stund än att stå och röra på armar och ben i två timmar men inte vara andlig närvarande. Att koncentrerade sig på en Bond film är lätt med att koncentrera sig på ett tråkig bok är mycket svårt.

Att vara koncentrerad är mycket viktigt för oss som tränar kung fu, om vi tappar koncentrationen kommer vi omgående att bli varse detta. På grund av vi blottar oss för vår partner. Börjar vi dagdrömma är det klippt.