

## EGYSZERŰSÉG, EGYENESSÉG – HATÉKONYSÁG

Ezek azok a szavak, amelyek nagyon jól hangzanak számomra, de mégis egyre kevesebbet tapasztalom az életben.

**Egyszerűség:** az életemre egyre jellemzőbb, hogy azok a helyzetek, melyeket gyermekként a legegyszerűbben tudtam kezelni, ma már egyre bonyolultabbak számomra. Ma már befolyásol a környezetem, az elvárások, mások véleménye stb. Néha már azt sem tudom bizonyos helyzetekben, hogy miért cselekszem úgy, ahogy cselekszem, miért úgy döntök ahogy döntök. Ha nyugodtan leülök és adok magamnak időt és nyugalmat, hogy egy-egy helyzetet végiggondoljak, mindig rájövök, hogy nem is olyan bonyolult a kérdés, csak már „elfelejtettem” egyszerűen gondolkodni.

**Egyenesség:** sajnos, talán ez az az érték, melyet egyre inkább hiányolok az életemben. Egyesnek lenni sok esetben nem szerencsés. Ezzel lehetőséget adnék arra, hogy másokat akaratlanul is megbántsak, kényelmetlen helyzetbe hozzak. Munkahelyen alárendelt viszony van közöttem és munkaadóim között – tehát ez sem a legjobb hely az egyenességre. Sajnos még kollégák között sem, mert támadásnak vehetik, ha esetleg negatív dologról van szó.

**Hatékonyság:** manapság ha bármit el szeretnék intézni, akkor azzal kell szembesülnöm, hogy ezernyi dolog van, ami ezt megnehezíti. Ha van valami célom, sokszor saját magam elé vetítek dolgokat, amivel megnehezítem a saját dolgomat. Akadályokat építek magam elé, hogy a végén azt mondhassam, mi miért nem sikerült. Mindenki hibás, csak én nem... Pedig a cél megvalósítása érdekében még egy lépést sem tettem, minden mással foglalkoztam, csak érdemben még a céloommal nem. Nem hatékonyan, célratörően élem az életem, hanem sokszor a „körülmények” határozzák meg a napjaimat, döntéseimet.

Sokat gondolkodtam ezeken a dolgokon és sok tekintetben engem is teljesen beolvasztott egyfajta közöny, olyan gondolkodás, ami a legegyszerűbb dolgot is képes annyira túlbonyolítani, hogy végén már én se tudom, miről is van szó. Egyenesség, ez az a dolog, amit a legtöbbet kell gyakorolnom a tréningeken – gondolom nem véletlenül.

A címben megjelölt kifejezések a Ving Tsun rendszer három alapkövének tekinthető fogalmak, melyekről a saját életemre vetítve kezdtem fejtegetni gondolataimat. Ezek azok a dolgok, amelyeket nap mint nap gyakorlunk, hogy a küzdelemben is sikeresek lehessünk. Számomra nagyon úgy néz ki, hogy a tréningen is, és az életben is hasonló értékek gyakorlása lenne a cél.



Tanuljuk, gyakoroljuk, hogy ha valakit el akarok érni, akkor a legrövidebb út az egyenes út. Nem csinállok előtte gyönyörű mozdulatokat, nem ugrok szaltókat és ugró-pörgő rúgásokat. A lehető legrövidebb úton próbálom elérni az ellenfeletem – a célokat. Végig a célra figyelek. Nem érdekel ezen kívül semmi más. Nincsenek egyéb, fontosabb körülmények, melyek elterelhetnék a figyelmem. Egyedül a célra fókuszálok. Ha elindítottam egy mozdulatot és az ellenfél elmozdult, vagy védekezett, nem húzom vissza a karom, nem csinállok semmi felesleges mozdulatot csak szabaddá teszem az utat a cél felé és újra próbálkozom – amíg el nem érem azt.

Nagyon szépen hangzik de milyen sokszor elfeledkezem erről az egyszerű dologról az életben. Sokszor azt veszem észre, hogy milyen távol is vagyok attól, amit szeretnék és ezt milyen jól meg is magyarázom saját magamnak...

Ma már rengetek könyv foglalkozik azzal, hogy milyen fontos, ha van egy célunk, akkor megtanuljunk arra fókuszálni, összpontosítani. De valójában nekem ez nem is annyira egyszerű.

Annyi dolog van, ami elvonja a figyelmem nap mint nap. A „szürke hétköznapok” és telnek a hetek, és egy idő után csak azt veszem észre, milyen távol is vagyok már a céltól. – Ismét elveszítettem a szemem elől.

Ha megtanulnék egy dolgot: csak egy célra figyelni, akkor már a legnagyobb lépést meg is tettem azért, hogy elérjem.

Ezek a sarokkövei a Ving Tsun-nak – egyszerűség, egyenesség, hatékonyság

Számomra ezért is érdemes edzeni, gyakorolni ugyanazokat a mozdulatokat éveket, kitartóan. Nem csak azért, mert ad egyfajta magabiztosságot, önismeretet, hanem azért is, mert olyan értékek közvetít, melyekre minden nap szükségem van.

Amikor elkezdjük az első forma gyakorlását, akkor van idő azon gondolkodni, elmélkedni, hogy mennyi mindent lehetne egyszerűbben, egyenesebben, hatékonyabban csinálni a magánéletben is.

Jankulár László

[www.vingtsunhungary.com](http://www.vingtsunhungary.com)