



Mensaje del Presidente



1 de enero del 2007

ITF: ENSEÑANDO EL ARTE DE LA VIDA - HACIENDO TAEKWON-DO SU FORMA DE VIDA

Quisiera comenzar este Año Nuevo agradeciéndole por todos sus comentarios positivos sobre los mensajes que he puesto en el sitio del Web de ITF. Su respuesta me anima a que continúe escribiendo sobre temas importantes.

El aumento de la globalización en el mundo en las décadas pasadas ha hecho que la humanidad sea más inter-dependiente que siempre. Usando Internet como medio de la comunicación moderna, podemos ahora compartir nuestras ideas y experiencias con otras alrededor del mundo. Puedo ahora responder a su interés sobre un conocimiento más profundo de la filosofía del Taekwon-Do y aprender cómo aplicarla en su vida. Mi primer mensaje en el año 2007 está basado en la creación del Taekwon-Do como una manera de vida. .

Como usted sabe, he vivido con algunos momentos muy difíciles en mi vida. En los años 70, mientras que estudiaba en la universidad en Canadá, la guerra en Vietnam devastaba mi país de origen. Como mucha otra gente vietnamita, perdí a muchos miembros de mi familia durante ese conflicto. Era una época de gran dolor, y me sentía absolutamente desamparado.

A comienzos de 1994, cuando visitaba Vietnam para promover negocios entre Vietnam y las compañías canadienses - trabajando para mejorar las condiciones económicas para la gente vietnamita - sufrí la injusticia de ser encarcelado debido a una transacción comercial fallada, mientras que nunca procesaron al culpable verdadero.

Nota: Una investigación del Sr. François Pouliot, periodista y abogado, fue el factor decisivo en demostrar mi inocencia.

Mi entrenamiento físico y mental de Taekwon-Do fue particularmente valioso durante los casi tres años que pasé en prisiones vietnamitas. Durante mucho de ese tiempo no tenía ningún contacto con personas fuera de la prisión y no sabía los resultados de los esfuerzos que se hacían para obtener mi libertad. Tuve que hacer frente a la posibilidad de pasar el resto de mi vida en la prisión, y esto condujo a la resignación y a la depresión.

Pase horas incontables repasando los principios del Taekwon-Do ITF, la filosofía y las técnicas de ITF. Así podía controlar mi reacción a la tensión de mi situación y sobrevivir. Las condiciones en la prisión no permitieron que entrenara correctamente, pero podía repasar los veinticuatro Tules de ITF en mi mente, exactamente como lo describió el Gral. Choi. También pasé mucho tiempo solamente en una celda pequeña; allí podía practicar cada movimiento varias veces.

Más adelante, cuando me transfirieron a un campo de la prisión en las afueras, pude retomar mi entrenamiento en todos los aspectos de Taekwon-Do. A veces, con la cooperación de ciertos líderes en la población de la prisión y los funcionarios de la prisión, podía incluso organizar una variedad de actividades deportivas para los presos. La atmósfera en el campo de la prisión mejoro consecuentemente, y el nivel de violencia fue reducido perceptiblemente.

Finalmente, debido a los esfuerzos de mi familia y amigos, particularmente mis amigos

adentro Taekwon-Do, y como resultado de la presión fuerte en el gobierno de Vietnam de muchas fuentes, notablemente del centro para los derechos humanos de los Naciones Unidas, del parlamento y del gobierno de Canadá, del gobierno, de los municipios y de las Cámaras de Comercio en la provincia de Quebec, me liberaron. Volví a Canadá el 1 de mayo de 1997.

Comencé a entrenar Taekwon-Do cuando tenía doce años, así que llevaba ya muchos años de entrenamiento antes de todo esto suceda. También, tenía el gran privilegio de haber trabajado cerca del general Choi por muchos años. Estoy agradecido que mi estudio de la filosofía del Taekwon-Do me había preparado para hacer frente a situaciones difíciles, de modo que pude utilizar mi conocimiento y entrenamiento para seguir siendo mental y físicamente fuerte.

Sin embargo, tomó muchos años de estudio y entrenamiento antes de poder apreciar el significado completo de Taekwon-Do como manera de la vida.

De hecho, diría que fue solamente después de haber sobrevivido esa prueba dura y recuperado mi libertad, que reconocí el valor verdadero del Taekwon-Do como manera de la vida. Quizás usted ha estado estudiando Taekwon-Do por apenas algunos años, y está pensando que no tiene el conocimiento y la experiencia para sobrevivir una experiencia similar. Espero sinceramente que nunca le acusen injustamente y sea enviado a prisión. Por otra parte, los tiempos difíciles son parte de la vida de todos los seres humanos, y tenemos que hacer lo mejor para sobrellevarlo. No podemos controlar muchas dificultades que se nos presentan en la vida, pero podemos controlar cómo reaccionamos en épocas difíciles.

Entrenando fielmente, buscando un conocimiento más profundo de la Filosofía del Taekwon-Do, y aprendiendo a vivir en armonía con ella, usted se preparará mental y físicamente ante cualquier situación difícil que se presente en su vida.

Sé que el Taekwon-Do como manera de la vida ha hecho mi vida más feliz, y estoy seguro que tendrá un efecto positivo en su vida también.

Taekwon-Do como manera de la vida = viviendo en armonía con la filosofía del Taekwon-Do

La Filosofía del Taekwon-Do

La Filosofía y los principios del Taekwon-Do son la fundación del Taekwon-Do como manera de la vida.

El General Choi desarrolló la filosofía de Taekwon-Do después de estudiar cuidadosamente las escrituras de los grandes filósofos orientales. Primero estuvo Confucius, filósofo chino que vivió entre 554 y 479 A.C. Aunque Confucius vivió hace muchos siglos, sus escrituras han sobrevivido y siguen siendo populares porque enseñan las calidades y los valores humanos universales (cultura moral).

Por ejemplo, Confucius describió tres etapas en vida:

1. Niñez, cuando el niño está viviendo en el país con su familia.
Esto es una época en que los niños deben escuchar y aprender.
Los padres y los profesores están preparando a los niños para una vida exitosa.
2. Vida activa, cuando el adulto está trabajando y es activo en su comunidad.
Éste es cuando usted puede encontrar una pareja y comenzar su propia familia.
En el mismo tiempo, usted se establecerá en su profesión o arte.
Éste es un período de mucho trabajo duro y de muchas realizaciones.



3. Edad avanzada, retiro de la vida activa, así que usted tiene más tiempo para la contemplación y la filosofía.
Es el momento de compartir la sabiduría adquirida durante su vida y de apreciar completamente las maravillas del mundo natural.

Podemos todos reconocer estas tres etapas de la vida descritas por Confucius, y los practicantes de Taekwon-Do vemos cómo estas etapas también se aplican a su progreso adentro Taekwon-Do. Por supuesto, Confucius escribió sobre sus observaciones de la vida en China en el 5to siglo AC., cuando las condiciones eran muy diferentes de ahora.

Otro filósofo oriental famoso, Lao Tze (570-490 AC.) describió la sociedad ideal como una en el cual la regla es tener alto carácter moral para poder gobernar naturalmente, no por interferencia o miedo pero apelando a la buena naturaleza de su gente, a que simplemente haciendo su deber puede vivir libremente en paz sin miedo y ansiedad. Desafortunadamente, no hay reglas para establecer una sociedad tan ideal.

Por supuesto estos filósofos antiguos no tenían ninguna experiencia con un sistema democrático y no podrían predecir qué formas de gobierno prevalecerían en el siglo XXI.

Los preceptos morales básicos que enseñan tienen valores y nos permiten considerar cómo construimos la historia de la humanidad, siguiendo a los que han existido en el pasado y la preparación de la manera para las que vendrán después de nosotros.

El modo de vida de Taekwon-Do = filosofías antiguas adaptadas a la vida moderna.

¿Por qué practicamos Taekwon-Do?

Cuando les pregunto a los estudiantes por qué están aprendiendo Taekwon-Do, la respuesta es a menudo «por la autodefensa». Esta es una respuesta muy buena. De hecho, mucha gente tiene como meta la autodefensa cuando comienzan a practicar Taekwon-Do, y usted recordará que general Choi puso muchos énfasis en la eficacia de las técnicas de ITF, requeridas para la autodefensa.

Hágase esta pregunta: ¿Cuántas veces en mi vida necesitaré utilizar mis técnicas de ITF-TKD para defenderme a mi mismo o alguna otra persona? Espero sinceramente que usted nunca se encuentre en una situación tan peligrosa como para necesitar que lo haga. La realidad es que la mayoría de los estudiantes de Taekwon-Do nunca estarán en tal situación.

Por otra parte, por el entrenamiento regular, el practicante de Taekwon-Do mejora las técnicas de la autodefensa, como así también su condición física y su confianza en sí mismo. Eso mejorará su salud y le ayudará a alcanzar el balance en su vida.

¡Usted gozará de una calidad mejor de vida - una ventaja valiosa de practicar Taekwon-Do ciertamente!

Invierno en Quebec

En la parte de Canadá en donde vivo, los inviernos son muy fríos. La tierra se cubre con nieve y hielo por cuatro o cinco meses al año. ¡Experimentamos tempestades de nieve, los fuertes vientos, y la lluvia que congela - a veces todo al mismo tiempo! Cada año, cuando las hojas comienzan a caerse de los árboles, comenzamos a prepararnos para la llegada

del invierno. Cambiamos los neumáticos del verano para el invierno. Podemos construir un garaje temporal para proteger nuestro coche. Ponemos una pala de nieve y un poco de ropa caliente adicional en el coche, en caso de quedar atascados en la nieve. Cambiamos el líquido anticongelante del parabrisas. Compramos sal y un poco de arena para ayudar con la tracción en el hielo. Y comprobamos siempre el parte meteorológico antes de salir. Preparándose tan bien como nosotros para las condiciones adversas, nosotros nos sentimos seguros cuando precisamos en coche. No estaremos ansiosos por qué pueda suceder, porque nos hemos preparado bien. Asimismo, Taekwon-Do ITF enseña el arte de la autodefensa y del entrenamiento, y construye regularmente confianza en sí mismo.



Aunque el condicionamiento físico y la autodefensa son muy importantes, hay mucho más en Taekwon-Do ITF.

El modo de vida de Taekwon-Do = una mente sana en un cuerpo sano

Si usted hace Taekwon-Do su modo de vida

La felicidad en la vida es la primera meta pero, como sabemos, una vida feliz no está garantizada para todos. El modo de vida de Taekwon-Do dará un foco a su vida. La filosofía del Taekwon-Do le ofrecerá los principios de base y la estructura que usted necesita para encontrarle sentido a su vida y para trabajar para alcanzar sus metas.

Para tener una vida más feliz, cada uno de nosotros necesita esforzarse para llegar a ser una buena persona con una vida equilibrada. Esto significa ser físicamente y mentalmente activo. También significa tener una actitud positiva y el pensar antes de actuar. Una persona de Taekwon-Do debe ser alegre, confidente, respetuosa, honesta y leal. Él o ella estarán en buenas condiciones físicas (tomando la edad en consideración).

Una buena persona demuestra integridad rechazando compromisos que van contra sus principios morales. Una vida de familia feliz y los buenos amigos así como la implicación en vida de la comunidad son también muestras de una vida equilibrada.

El participar en actividades de Taekwon-Do en familia - asistiendo a clases, al entrenamiento, a estudiar, y a vivir el modo de vida de Taekwon-Do - tendrá un efecto positivo en su familia. Todos los miembros de la familia aprenderán disciplina y respeto por otros. Verán que eso produce resultados y que mejora en conocimiento, habilidades, y confianza en sí mismo. Esto es especialmente importante para los niños. De hecho, los profesores en las escuelas que tienen cursos de Taekwon-Do dicen que los estudiantes que participan en estos programas demuestran una mejora marcada en comportamiento y resultados académicos..

Viviendo el modo de vida del
Taekwon-Do como familia:
La familia Paquet & Martineau de
Gatineau (Quebec, Canada):
Alain y Nicole con sus
hijos Francois y Richard.



La tercera faceta de Taekwon-Do es que puede convertirse en - de hecho debe convertirse - nuestra manera de la vida. Cuando hemos comenzado a hacer progreso en las primeras dos facetas de Taekwon-Do, es natural desear explorar más lejos. Aprender a aplicar la filosofía del Taekwon-Do en nuestras vidas.

Para progresar en esta tercera faceta de Taekwon-Do, yo sugiero que usted estudie con la Enciclopedia de Taekwon-Do del general Choi. Un buen lugar para comenzar son los cinco principios del Taekwon-Do: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. Aprendiendo más sobre cada uno de estos principios, meditando sobre su significado, y después trabajando cada día para integrarlos en nuestras vidas, estaremos viviendo el modo de vida de Taekwon-Do plenamente.

Finalmente, el Taekwon-Do puede ser una herramienta para el desarrollo social. Es importante que estemos implicados en nuestra comunidad, trabajando para construir un mundo mejor. Identifique una causa o una actividad que le hagan útil en su comunidad implíquese solidariamente.

Mientras que viajo por Taekwon-Do, y en mi profesión como consultor internacional, he visitado muchos países. También he podido trabajar en un número de proyectos de desarrollo social en diversas partes del mundo. Creo firmemente que el Taekwon-Do ITF, con su filosofía noble, es una herramienta importante que se puede utilizar para mejorar la calidad de la vida humana. Estoy seguro que con el buen planeamiento y los recursos adecuados, podemos ayudar a reducir la pobreza, que es una alta prioridad para muchas agencias internacionales del desarrollo.

Estamos recibiendo las ventajas completas de vivir el modo de vida del Taekwon-Do, y debemos continuar desarrollando las cuatro facetas de Taekwon-Do:

1. un deporte - para el acondicionamiento físico (cuerpo sano)
2. un arte marcial - para la autodefensa y el buen espíritu (seguridad y mente sana)
3. una manera de la vida - por una vida bien equilibrada (felicidad)
4. una herramienta para el desarrollo social - para construir un mundo mejor (compasión y dedicación)

El modo de vida de Taekwon-Do = una vida balanceada

Usted puede ser un líder

Nuestra última meta en la aplicación de la filosofía del Taekwon-Do se expresa en el juramento del estudiante que todos han memorizado y repetido con frecuencia: «construiré un mundo más pacífico». La filosofía del Taekwon-Do promueve la construcción de un mundo mejor y más pacífico donde la justicia y la libertad prevalecerán.

Para hacer esto, necesitamos esforzarnos en hacer líderes. Aunque no todos pueden ser líderes en nivel nacional o internacional, podemos todos ser líderes en nuestras propias vidas y las de nuestras familias.

Un buen líder puede ser comparado al capitán que es responsable de traer su nave con seguridad a su destino y conduce a su equipo usando una combinación de la autoridad, del trabajo en equipo, y de la imparcialidad.

Confucius describió el proceso para convertirse en un líder en cuatro etapas según lo ilustrado abajo:

Usted puede ser un líder como ve en la ilustración, para ello debe usted comenzar por «SER»: trabajar para mejorarse.

| | | | |
|------------|-------------|--|---|
| | LIDERAR | Trabajar con sabiduría y devoción para traer paz al mundo | 4 |
| | HACER | Utilizar sus conocimientos y trabajo duro para traer orden a la sociedad | 3 |
| | COMPORTARSE | Desarrollar una vida de familia en armonía a través de la aplicación de la cultura moral | 2 |
| COMIENZO ► | SER | Conocerse a si mismo y mejorar a través del autoco-nocimiento y la educación continua | 1 |

Por ejemplo: Si usted sabe que usted tiene problemas con las relaciones interpersonales, comience analizando la manera que usted ha reaccionado en el pasado. ¿Usted tiende a reaccionar en un nivel emocional, con carencia de objetividad y sin pensar en las consecuencias? Si es así, trabaje su autocontrol. Aprenda a detenerse y pensar antes de actuar. Aprenda a anticipar las consecuencias de sus acciones. Tomará tiempo y práctica, pero usted puede mejorar.

He utilizado autodominio como ejemplo aquí porque, como los otros principios, es esencial para una vida equilibrada. De hecho, porque se correlacionan los cinco principios, ya que no podemos alcanzar una vida equilibrada si no podemos demostrar los cinco principios en nuestras vidas cada día.

Pero el autodominio es particularmente importante porque una carencia del autodominio puede tener consecuencias desastrosas en nuestras vidas en sociedad, particularmente con nuestras familias, en el trabajo, y adentro Taekwon-Do. Esta es la razón por la cual elegimos autodominio como el tema del primer taller sobre la enseñanza, que fue celebrado en Benidorm (España) el pasado mes de octubre.

Los profesores que han participado del taller sobre autodominio podrán aplicar las técnicas que han aprendido a sus vidas, y ellos las enseñarán a sus estudiantes. En la colaboración con el Comité Técnico de ITF y con la ayuda de líderes de ITF en el nivel nacional, continuaremos desarrollando los programas, con los métodos y las herramientas avanzadas que permitirán que nuestros instructores enseñen con éxito a sus miembros. Cuando usted ha comenzado a hacer progreso en «SER», usted puede comenzar a trabajar en el paso siguiente: desarrollar una vida de familia armoniosa.

Cuando usted ha hecho un cierto progreso en el segundo paso, usted estará listo para prolongar su influencia a su comunidad y, posiblemente, más allá.

Tómelo de a un paso por vez, y usted verá efectos positivos sobre su vida.

El modo de vida del Taekwon-Do = siempre buscar la mejoría personal

Justicia y Derechos Humanos

Desde que me encarcelaron en Vietnam y me negaron mi libertad y derechos humanos básicos, he hecho una lectura y meditación extensa a propósito de la justicia y de los derechos humanos. No podemos definir exacto el concepto de justicia, puesto que nuestro concepto de la justicia depende de nuestra cultura y tradiciones locales.

Los derechos humanos básicos se pueden definir con exactitud, y esto es lo que propuso la declaración universal de derechos humanos por los Naciones Unidas en 1948. Después de experimentar la pérdida de esperanza en el futuro como producto de la negación de mis derechos humanos básicos, decidí trabajar en el reconocimiento de la importancia de los derechos humanos. Los derechos humanos básicos deben ser garantizados sin importar el tipo de gobierno. Aunque una estructura democrática puede permitir más libertad para el individuo, la opinión de la mayoría decide y esto puede conducir a la pérdida de derechos fundamentales para los que crean lo crean diferente.

He recibido muchas invitaciones para hablar como testigo y siempre utilizo estas oportunidades de demostrar cómo mi filosofía de Taekwon-Do y mi entrenamiento me han ayudado a superar obstáculos en mi vida.

Un ejemplo de cómo nuestra definición de derechos humanos básicos ha cambiado en los pasados cincuenta años es la concientización cada vez mayor de la importancia de proteger el ambiente. Soy seguro que cada uno convendrá que los derechos humanos básicos deben incluir el acceso al aire limpio para respirar, agua limpia para beber, y alimentos sanos para comer.

Muchas personas me dicen que observe que nuestra gente joven esté interesada en la protección del ambiente y que están dispuestos a conseguir un cambio. De hecho, cada uno de nosotros debe estar más enterado del efecto de nuestras acciones y hacer lo que nosotros podemos para proteger el ambiente. Por ejemplo: Si reciclamos el papel, el cristal, el metal, y otros materiales, hace su parte para proteger el ambiente. Piense en otras maneras que usted puede ayudar. Aunque las consecuencias inmediatas pueden parecer pequeñas, usted hará una diferencia.

El modo de vida de Taekwon-Do = trabajar por la justicia y los derechos humanos

Conclusión

Decidí escribir sobre el Taekwon-Do como manera de la vida en mi primer mensaje a usted en 2007 ya que el principio de un Año Nuevo es un buen momento para cada uno de nosotros de examinar su vida y para realizar los cambios para mejor.

Considere esta cita de Hansen, uno de los disertantes de motivación más acertados de América, que es bien conocido por su libro de filosofía popular titulado “sopa de pollo para el alma”:

No espere hasta que todo sea apenas correcto. Nunca será perfecto. Habrá siempre desafíos, obstáculos y condiciones menos-que-perfectas. ¡Y qué! ¡Consiga ahora comenzado! Con cada medida que usted toma, usted crecerá más fuerte y más fuerte, más y más experto, más y más seguro de sí mismo y más y más acertado.

Por ejemplo, si usted tiene una tendencia a pensar usted no puede hacer algo, substituya «no puedo» con «lo intentare».

Si su meta es mejorar su condición física, haga una resolución de entrenar regularmente, después aumente gradualmente la intensidad de sus sesiones del entrenamiento. Tómelo gradualmente. Cuando usted ve el efecto positivo que los cambios pequeños uniformes pueden tener, le animarán a que continúe.

Aquí es que espero que usted recuerde este mensaje:

Cuanto más capaz sea usted de vivir el modo de vida del Taekwon-Do, más efectos positivos sobre usted, su familia, sus amigos, sus estudiantes, y su comunidad verá hacerse realidad.

Gracias por tomarse el tiempo de leer este mensaje importante. ¡Le envío a cada uno de ustedes mis saludos para un feliz 2007!



Maestro Trần, Triêu Quân
Presidente de la ITF

