

1-10-2021

MANUAL DE TONG IL MOO DO



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ricardo Martínez Molina', is positioned below the logo.

Ricardo Martínez Molina

PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO DO
MTIMD-FMTIMD-RMM-V1_21

the fact that the *de novo* synthesis of the *hprt* gene is not observed in the absence of the *hprt* gene (Gray 1987).

It is clear that the *hprt* gene is not a simple linear sequence of DNA. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene.

The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene.

The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene.

The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene.

The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene.

The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene.

The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene.

The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene. The *hprt* gene is a complex of DNA sequences that are organized into a functional gene.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



Contenido

Parte I: Historia de las Artes Marciales y el Significado de Tong-Il Moo-Do.....	4
I. Introducción	5
II. Los Orígenes de las Artes Marciales.....	5
A. Orígenes Espirituales.....	5
B. Orígenes Técnicos	7
III. Conceptos Básicos	9
A. El Propósito de las Artes Marciales.....	9
1. Auto-Defensa	9
2. Mejoramiento de la Salud	9
3. Disciplina Espiritual.....	10
B. Entendimiento del Carácter Humano	11
1. Perfeccionándose.....	11
2. El Sufrimiento y el deseo	11
3. La Ética y la Moral	12
IV. La Situación Actual.....	15
A. El Sensacionalismo y la Comercialización	15
B. La Pérdida del “Do” Interno	16
V. La Necesidad del Tong Il Moo Do.....	16
A. La Idea Básica el Tong Il Moo Do	17
1. Aspecto Espiritual	17
2. Aspecto Técnico	17
B. El Significado del Tong Il Moo Do.....	17
1. Aspecto Externo.....	18
2. Aspecto Interno.....	18
C. La Filosofía del Tong Il Moo Do.....	18
1. Principios Universales y Valores	19
2. La Familia como escuela del amor	20
3. La Preservación de la Armonía.....	22
4. Tong Il Moo Do y La Vida Diaria	24
D. Realizando las Tres Metas de la Vida	24
E. Conclusión:.....	25
Parte II: Aspectos Organizativos del Tong Il Moo Do.....	26
I. El Juramento de Tong Il Moo Do.....	26
II. Características y Beneficios de Tong Il Moo Do	26
La Conducta.....	27
A. La Conducta General:	27
B. La Conducta en el Doyang:	27
C. La Ética de Tong Il Moo Do (basada en el Principio de la Armonía).....	28
Meditación	28
Sistema de Pre calentamiento Unificado.....	33
Parte III: Significado filosófico de las Formas.....	33
I. Pyung Hwa Eui Bon	33

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



“La Forma de la Paz”:	33
II. SAWI GIDAE EUI BON	34
“La Forma del Fundamento de Cuatro Posiciones”	34
III. WONWHA EUI BON	34
“La Forma de la Armonía”	34
IV. SUNGHWA EUI BON	34
“La Forma de la Juventud Armoniosa”	34
VII. TONG-IL EUI BON	36
“La Forma de la Unidad”	36
VIII. CHAM JO EUI BON	36
“La Forma de la Creación”	36
IX. CHAM SARANG EUI BON	36
“La Forma del Amor Verdadero”	36
X. CHUN SEUNG EUI BON	36
“La Forma de la Victoria del Cielo” (Cielo acá significa el estado de bondad)	36
XI. POKI EUI BON (opcional)	37
“La Forma de la Restauración”	37
Parte IV: Palabras de Sun Myung Moon- Inspirador a la creación del Ton-il Moo-do	37
La Armonía	37
La Virtud	38
La Unidad entre la Mente y el Cuerpo	38
La Auto-Disciplina	39
La Confianza en uno Mismo	39
El Coraje y la Audacia	39
Espíritu Indomable	39
La Perseverancia	39
Lealtad, Piedad Filial, Obediencia	39
La Determinación	40
El Amor Verdadero	40
La Práctica	41
El Carácter	41
El Camino hacia el Éxito	41
El Respeto y la Comunicación	41
Conclusión	42

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



Parte I: Historia de las Artes Marciales y el Significado de Tong-Il Moo-Do

I. Introducción

“La juventud de hoy en día vive en una era de profundos cambios, en la cual los sorprendentes desarrollos en el campo de las ciencias y de la tecnología están dejando de lado los valores y tradiciones culturales. Si bien podemos decir que las computadoras, Internet, teléfonos celulares, los avances del transporte y de la industria nos hacen la vida más simple y con más confort, igualmente estamos lamentando la pérdida de valores morales entre la juventud, que trae como resultado un constante aumento del crimen, la violencia, el abuso de drogas y alcohol y la inmoralidad sexual.

La raíz de todos estos problemas está en el individualismo egoísta y en el deseo de gratificación inmediata. Según este punto de vista, todos los valores son subjetivos, relativos y arbitrarios, no se puede saber o comunicar nada y hasta la vida misma pierde el sentido. Este punto de vista no verbal y comúnmente también inconsciente, es la causa de muchos comportamientos destructivos que se observan hoy en este mundo. Sin el sentido de valores comunes, absolutos e incambiables, la sociedad humana se fragmenta rápidamente en individuos y

grupos que solamente buscan alcanzar sus propios intereses y deseos egoístas.

Es muy evidente que nuestros jóvenes y el mundo entero, están en medio de una crisis espiritual. A pesar de que esta generación sigue al individualismo y al materialismo, aún hay muchos jóvenes que demuestran un deseo de disciplina espiritual y un agudo sentido del bien y del mal. La popularidad de las Artes Marciales en los últimos años es un reflejo de estos deseos y nos haría bien reconocerlos como tales. Al mismo tiempo, tenemos que chequear si las Artes Marciales fueron efectivas en alcanzar las necesidades espirituales de los jóvenes. Para entender mejor el potencial de las Artes Marciales en esta área, vamos a examinar sus orígenes y su historia”.

(Gran Master Dr. Joon Ho Seuk - Creador del Estilo Tong-il Moo-do)

II. Los Orígenes de las Artes Marciales

A. Orígenes Espirituales

Las Artes Marciales se hacen cada vez más populares, la conexión entre ellas y la filosofía Oriental es de común conocimiento. Esta relación es importante porque permite abrir al instructor un nivel de entendimiento profundo sobre las inquietudes fundamentales de dichas artes. Los libros que versan

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



sobre las Artes Marciales mencionan a menudo que sus orígenes espirituales provenientes de China, Corea y Japón.

El origen espiritual más mencionado está relacionado con el budismo. Específicamente, se trata de una rama del budismo que las personas de la India llamaron "dhyani", los Chinos "ch'an", los Coreanos "sun" y los Japoneses "zen". Los orígenes de las Artes Marciales en estas naciones son tanto autóctonos, como un producto de las influencias y del intercambio cultural a través de los siglos.

Las influencias religiosas y espirituales tienen una raíz en común, el tradicionalmente conocido monje budista "Boddhidarma". Se cuenta, que alrededor del siglo IV a. C. Boddhidarma viajó de la India hasta China atravesando el Himalaya. No era un monje común, sino un líder en su congregación. Él se fue a China con el propósito del misionero. Tenía la inquietud de que el budismo practicado en China no era del todo correcto y sintió el llamado para corregir esta situación. El punto principal de que la meta de "dhyani" fue alcanzar la auto-realización en la Tierra durante la vida, mientras que la nueva interpretación en China explicaba que la felicidad esencial se realizaría en la vida después de la muerte.

Cuando Boddhidarma empezó con sus enseñanzas en China, lo

rechazaron y buscó refugio en un templo llamado Shaolín que significa "Bosque Joven". El estado físico y mental de los monjes lo dejó preocupado, porque eran débiles de espíritu como físicamente, siendo presa fácil para los bandidos armados de la antigua China feudal. Boddhidarma empezó a arreglar la situación de dos maneras.

Para fortalecer el espíritu, enseñó la meditación, "ch'an", a través de la cual los monjes podrían alcanzar un entendimiento más profundo de sus vidas. Además, les enseñó técnicas de auto-defensa, "chu'an", permitiéndoles defenderse contra aquellos que les querían quitarles el regalo de la vida. A través de estos recursos pensaba desarrollar la persona en forma integral: espiritual y físicamente.

Boddhidarma, comenzó a un período de aproximadamente mil años (desde el siglo III a. C. hasta el siglo XV) en el cual el boxeo de los Shaolín, "kempo", y el budismo de "Ch'an" fueron parte de la cultura e historia Oriental, formando parte de la tradición de las Artes Marciales.

Por supuesto, hay otras raíces filosóficas y religiosas en las Artes Marciales Orientales. Mil años antes que Boddhidarma pisara la tierra de China, el pensamiento y los valores de Confucio y Lao Tse entraron a la cultura y por ende moldearon sus orientaciones éticas y filosóficas. Como resultado, la filosofía de Confucio y del Tao está profundamente grabada en lo

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



que es el carácter de las Artes Marciales. Sin embargo, hay una diferencia importante que las separa de la influencia budista: estas dos tradiciones religiosas / filosóficas fueron integradas a la vida común de las personas. Uno podría practicar el confucianismo o el taoísmo en la vida cotidiana.

Por otra parte, el budismo llamó a las personas a alejarse de este mundo, viviendo en monasterios aislados, en donde practicaban la meditación en soledad buscando la auto-realización. Por esto, los monjes de Shaolín eran distintos en su propia sociedad. No solamente eran luchadores superiores, sino que también sus vidas de monasterio creaban un fuerte contraste con el sentido social de los confucionistas. Lo mismo pasó con los taoístas, que tenían un enfoque naturalista y no-religioso. De esta manera, los monjes budistas de Shaolín en China contribuyeron a formar la imagen de la típica persona que practica Artes Marciales, como una persona ascética, que se compromete seriamente con la espiritualidad humana y con un estilo de vida de auto-negación.

Estas reflexiones nos hacen entender, que las distintas tradiciones de Artes Marciales tienen sus fuertes bases en los pensamientos filosóficos y religiosos de sus culturas. Con esta herencia, los verdaderos practicantes de las Artes Marciales desarrollan un aprecio y un entendimiento de la espiritualidad innata (sus dimensiones religiosas

y filosóficas) y son capaces de comprometerse a perseguir y realizar los ideales en estas dimensiones. Este enfoque encaminado a la espiritualidad, es parte de la tradición antigua de las Artes Marciales y precisamente es esto lo que tiene que revitalizarse y ser elevado en las prácticas de hoy en día.

B. Orígenes Técnicos

Técnicamente, el origen de las Artes Marciales se remonta a 2.000 años atrás, con Corea y China reclamando ser la tierra natal. En la China antigua, las Artes Marciales tuvieron sus comienzos con el “kung fu”, que significa “pericia, habilidad, trabajo”. Así se llamaba el estilo básico adoptado por los monjes Shaolín. El kung fu se dividió en un estilo “suave” que fue practicado en el Norte y en un estilo más confrontado enfocándose en las fuerzas, practicado en el Sur. A través de todo China, el estilo más popular de kung fu se llamó “t'ai chi ch'uan” (que significa “puño grande fundamental”), que enfatiza movimientos circulares continuados y en forma rítmica.

En Corea, las formas más tempranas de las Artes Marciales se conocían como “taek kyon”. La evidencia de la práctica de las Artes Marciales en la Corea antigua, se pueden encontrar en tumbas gravadas con dos hombres en posición de ataque. Más tarde, los “hwarangdo”, un grupo élite de la nobleza practicaba “taek kyon” junto con

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



otra forma deportiva que se conoce como “soo bakh do”. Así, se desarrolló el “tae kwon do” (el camino de las manos y los pies), que en los últimos años recibió popularidad mundial y fue incorporado en los Juegos Olímpicos del año 2000. Sus orígenes pueden encontrarse en las formas de combate coreano y japonés, en donde predominan las patadas con salto y giro. Este estilo se hizo formal en 1955 en Corea a través de varios maestros.

En el siglo XIV se presentó las Artes Marciales por primera vez en Okinawa, cuando la isla se encontró bajo el dominio de los chinos. Con el paso del tiempo y con la influencia del estilo más duro del “kung fu”, también como respuesta a una invasión de Japón, luchadores de la resistencia política desarrollaron un estilo del combate sin armas, el cual se prohibió en ese instante en Okinawa. A esta forma se le llamó “karate” (que significa “mano vacía”). Sin embargo, solo en el año 1922 fue presentado oficialmente. Reflejando sus orígenes militares, en el “karate” predominan los golpes de puño, golpes con canto de mano, patadas y bloqueos.

Una forma más suave, pero todavía con estilo militar, surgió en el Japón a fines del siglo XV y a principios del siglo XVI. Se llamó “jujitsu” (que significa “el arte de la gentileza”) y se convirtió en parte en la enseñanza de combate para los guerrilleros samurai. Este estilo enfatizó en los agarres, ahogos, palancas, tropezones, llaves de

nudillos junto con patadas y golpes. Una parte predominante de este estilo es su énfasis en la flexibilidad para dar al defensor más habilidades cambiando las técnicas para poder controlar al agresor.

Una derivación de “jujitsu”, con el nombre “judo” (que significa “el camino suave”), fue desarrollada como método de auto-defensa en 1882. Usando tres técnicas básicas de parar y tirar, agarrar y golpear, el defensor busca cambiar la fuerza de su adversario para su propia ventaja, muchas veces él cede primero para luego sacar al adversario de su equilibrio. En 1964 el “judo” se convirtió en una disciplina Olímpica.

Otra derivación del “jujitsu” se llamó “aikido” (que significa “el camino de la armonía”). Desarrollado en 1925 como el resultado de una visión, este estilo integra elementos del Zen con técnicas no-combativas que buscan la armonía con el adversario. Con esta disciplina, el defensor lleva al agresor en forma circular alrededor de sí mismo y toma el control del ímpetu del agresor. Se emplean llaves de muñecas y otras técnicas más para inmovilizar el adversario.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



III. Conceptos Básicos

Las filosofías tradicionales de las Artes Marciales tienen algunos conceptos básicos que poseen cierta influencia sobre el entrenamiento del estudiante y tienen relación con:

- A. El propósito de las Artes Marciales.
- B. El concepto del carácter humano.
- C. Pensamientos acerca del comportamiento moral y ético.

A. El propósito de las artes marciales

Hay tres propósitos básicos en el entrenamiento de las Artes Marciales tradicionales fácilmente visibles. El primero es la auto-defensa; el segundo es el mejoramiento de la salud y el tercero es la disciplina espiritual.

1. Auto-defensa

Tradicionalmente, el propósito primario de las Artes Marciales fue la auto-defensa. Los fundadores de las Artes Marciales miraron al cuerpo como al templo del espíritu, que había que defender contra personas inmorales que vivían para sacar ventaja de personas inocentes y puras con mentes pacíficas. Como ya hemos explicado, esto fue el factor inicial detrás de todo entrenamiento de los monjes del templo Shaolín. Desde entonces, como ya fue parcialmente explicado, se desarrollaron varios estilos y

técnicas para enfrentar las situaciones de agresión militar. Esta fue la razón externa detrás del desarrollo de las Artes Marciales.

Hablando más en general, existen dos tipos de Artes Marciales: la forma dura, lineal y la forma blanda, circular. En la forma lineal se usan los brazos y las piernas para bloquear los golpes del adversario. La ventaja se encuentra en el hecho de que hay un contra-ataque directo, que resulta doloroso para el adversario. La desventaja es que este método requiere mucha fuerza. En la forma circular, la fuerza y la velocidad del adversario se neutraliza usando movimientos circulares. La ventaja se encuentra en que neutraliza al adversario sin dañarlo y sin utilizar mucha fuerza. La desventaja se encuentra en el hecho de que se necesita mucha habilidad y práctica para adquirir el nivel necesario. La mayoría de las Artes Marciales usan una combinación de los dos.

2. Mejoramiento de la salud

Otra de las razones para el desarrollo de las Artes Marciales, tiene que ver con el deseo de permanecer con buena salud. Para lograr esto, el practicante de las Artes Marciales no está solamente enfocado en la protección física, sino que acepta la disciplina, la austeridad, las dificultades y hasta el sufrimiento físico para lograr un mejoramiento de su estado de salud en general. El uso de técnicas de respiración junto con distintas formas y estilos, ayudan al

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



cuerpo a alcanzar cierto estado de armonía interna. Por ejemplo, la respiración abdominal, cuando se coordina con distintos movimientos, puede ayudar a reducir el estrés y relaja el organismo, aumentando la energía.

La mayoría de las Artes Marciales ayudan a la persona a encontrar un equilibrio adecuado entre su mente y su cuerpo, con la mente bien enfocada para que el flujo de energía ("chi") pueda tomar la dirección justa dentro del cuerpo a través de movimientos bien coordinados. Por ejemplo, los practicantes de "tai chi chuan", enfocan su mente sobre una serie de movimientos precisos y lentos, en los cuales se usan los músculos y los nudillos. Como resultado tenemos una reducción en la presión sanguínea, un estímulo en la actividad cardiovascular, la coordinación de los sentidos y aumenta la flexibilidad del cuerpo en general. Por ser preventivo y curativo, el "tai chi chuan" se enseñaba tradicionalmente en el sistema escolar de China.

3. Disciplina espiritual

Un verdadero estudiante de Artes Marciales no se preocupa solamente de su presencia física, sino que en última instancia trata de purificar, desarrollar y elevar su carácter. Esta disciplina, austeridad y dureza del entrenamiento de las Artes Marciales sirven para dominar al cuerpo y para fortalecer al espíritu logrando así el dominio sobre sí mismo. Uno tiene que

subyugar los deseos corporales, siendo capaz de obtener un estado de paz interior, tranquilidad y desarrollo del carácter moral. Los estudios mostraron que los practicantes de las Artes Marciales tienen menos ansiedad, un mayor sentido de responsabilidad y niveles más altos de auto-estima.

En su nivel más alto, el entrenamiento de las Artes Marciales lleva a la persona más allá de la preocupación por los logros personales, enfocándose más bien en el bienestar y la felicidad de los demás. Este entrenamiento produce un cambio en el corazón hasta tal punto que las prioridades cambian: la preocupación para sí mismo es reemplazada por la preocupación por los demás. En este nivel, la persona es capaz de sacrificios físicos y espirituales por el bien de los demás, porque de esta manera uno experimenta una alegría más profunda.

Las filosofías más tradicionales, que apoyan a las Artes Marciales (las cuales se explican más detalladamente abajo), afirman este concepto del auto-sacrificio. La filosofía de Confucio mencionó cinco direcciones del auto-sacrificio: para el gobernante, los padres, el cónyuge, los amigos y los hermanos. La filosofía coreana de "Hwarangdo" promocionó el auto-sacrificio por el bien de la nación. La filosofía japonesa "Bushido" promocionó el auto-sacrificio para el bien del señor (terrateniente).

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



B. Entendimiento del Carácter Humano

1. Perfeccionándose

Hay un impulso idealista detrás del auto-sacrificio, el cual es la creencia en la alcanzable perfección del carácter humano. Al mismo tiempo, la preocupación por la auto-perfección y el auto-sacrificio, significa que hay una imperfección y una negación hacia el sacrificio, que tiene sus raíces en el carácter humano. Las religiones del mundo explican este asunto de diferentes maneras.

De acuerdo a las enseñanzas del judeo-cristianismo, los seres humanos son seres "caídos" con la inclinación hacia el pecado, mientras que de acuerdo a los conceptos Orientales, los humanos están apartados o simplemente son ignorantes de la realidad. Aún con este entendimiento negativo del estado actual de los seres humanos, muchos pensamientos tradicionales están de acuerdo en que el hombre no pierde la esperanza, porque es un ser principal y esencialmente bueno.

Mencius, el gran discípulo de Confucio, hizo una observación muy aguda con relación a la bondad inherente del ser humano. Él comparó el carácter humano con una montaña desnuda, hermosa en su estado original, que, con el avance de la civilización, la vegetación abundante de la gran montaña fue cortada y quedó fea a los ojos.

Observó que es igual a la situación del ser humano: tal como la montaña, el carácter humano fue corrompido por la sociedad, pero originalmente es bueno. Este punto de vista no se encuentra solamente en las filosofías de Asia, sino también en los puntos de vista de otras culturas. En el Oeste, Jean-Jaques Rousseau entendió que los seres humanos eran originalmente "nobles salvajes", que fueron corrompidos por la sociedad.

No importa en qué forma miremos a los seres humanos, o sea, como ignorantes, como corruptos o pecaminosos, las filosofías tradicionales de las Artes Marciales creen que el ser humano puede alcanzar la redención a través de la disciplina, de la educación y del entrenamiento, promocionando el auto-sacrificio como deseable y alcanzable.

El pensamiento de que el ser humano es malvado y sin esperanzas, no es ético para la mayoría de las filosofías de las Artes Marciales.

2. El Sufrimiento y el deseo

Otro concepto fundamental acerca del carácter humano dentro de las Artes Marciales, está conectado con el concepto budista de que el deseo es la causa del sufrimiento. De acuerdo a las "Cuatro Nobles Verdades", que enseñó Buda, el deseo humano es la causa del sufrimiento, porque es insaciable: no importa cuánto

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



tratamos de satisfacerlo, nunca alcanza.

| De acuerdo al budismo, el deseo guía a la persona en un espiral siempre hacia abajo, que trae como resultado aún más sufrimiento, a través de repetitivas reencarnaciones en este mundo. La única forma de aliviar este sufrimiento es alcanzando el estado de “abandono del deseo” y, a través de esto, ser liberados del proceso de la reencarnación. Boddhidarma enseñó la meditación como el antídoto para esta situación infeliz. El estado de un espíritu desinteresado y sin deseos que promueve esta filosofía fue la meta principal de todos los “Do” basados en el Zen, incluyendo a las Artes Marciales. En la tradición judeo-cristiana, la conexión entre el deseo físico y el sufrimiento interno se puede encontrar en las luchas de David, Sansón, San Agustín y muchos más.

En verdad, el deseo egoísta conduce al sufrimiento. Por eso, el entrenamiento en las Artes Marciales está enfocado fuertemente hacia el control del deseo y de las emociones. De tal manera, se entiende que el lado altruista del carácter humano puede ser fortalecido, mientras que la parte egoísta se debilita o desaparece. Finalmente, la naturaleza humana “original” se convierte en la parte dominante de su carácter.

3. La Ética y la Moral

El tercer concepto de las Artes Marciales tradicionales establece que hay ética y normas que tienen que gobernar la conducta humana. Estas normas, a las cuales también llamamos valores universales, en su práctica, son la base para las virtudes humanas.

Los valores que promueven las Artes Marciales, están moldeados con los entendimientos de las religiones Orientales más importantes. Las enseñanzas conectadas directamente con las Artes Marciales son el confucianismo, el Taoísmo, el Budismo, el shintoísmo (Japón) y la filosofía de hwarangdo (Corea). Para apreciar en su totalidad la influencia de las Artes Marciales aún hoy en día, vamos a resumir la perspectiva ética de cada una.

a. Filosofías Elementales de las Artes Marciales

Las filosofías básicas que influenciaron a las Artes Marciales eran el confucianismo, el taoísmo y el budismo.

Confucionismo: El confucionismo es una de las grandes raíces de la civilización Oriental. Sus enseñanzas éticas y morales están basadas en el “Camino hacia el Cielo”, venerado por Confucio e introducido con convicción por él en la antigua China, como contrapropuesta al caos feudal. Se dice que esta filosofía estaba basada en las enseñanzas de cinco reyes legendarios, que descubrieron las leyes que gobernaban el Cielo. El argumento

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



de Confucio consistía en que el extravío del hombre de estas leyes era la causa fundamental para el caos en el mundo. Para revertir esta tendencia, él enseñó una filosofía jerárquica social muy fuerte, explicando el orden y las responsabilidades de cada una de las posiciones con relación a las demás posiciones. Hay un fuerte rechazo contra aquellos que se comportan de manera egoísta e irresponsable. Confucio puso mucho énfasis en un orden social de virtudes: “Un joven, estando en casa, tiene que practicar la piedad filial, afuera de la casa, el amor fraternal. Él tiene que ser honesto y sincero, amable hacia todos y le tiene que gustar el “jen.”

El “jen” significa “el ser humano centrado en la esencia del corazón” y según las enseñanzas de Confucio se entiende como la más grande de todas las virtudes. Confucio dijo: “El hombre de “jen”, en su deseo de mantenerse, mantiene a los demás y en su deseo a desarrollarse, desarrolla a los demás”. Esta virtud se muestra en las relaciones sociales, ya que la sociedad se entendía como la extensión de la familia:

“Trata a los ancianos en tu familia como hay que tratarlos y extiende este trato a las familias de los demás. Trata a los jóvenes en tu familia como hay que tratarlos y extiende este trato a los jóvenes de otras familias.”

Mencius I. A. 7

La ética de Confucio, con su fuerte influencia sobre el

entrenamiento en las Artes Marciales, influencia en todo. Nos muestra la relación apropiada entre mayores y menores, especialmente entre el maestro y el discípulo. Sus mayores características son un orden bien definido con un fuerte sentido hacia el deber y las responsabilidades.

Taoísmo: El Taoísmo es otra raíz de la civilización Oriental, pero muy distinta del Confucionismo. Su fundador, Lao Tzu, no estaba de acuerdo con muchas de las enseñanzas de su contemporáneo Confucio. Negando unas normas bien estructuradas basadas en el Cielo, Lao Tzu enfatizó una actitud flexible y sin estructuras basadas en las maneras de la naturaleza que sabe ceder. Sus entendimientos sobre este punto le llevaron a enseñar una ética de “la armonía de la no-agresión”. Estas ideas contribuyeron a las Artes Marciales, especialmente a aquellas, que se consideran “suaves” o “circulares”.

Budismo Zen: El Budismo Zen promueve una ética y una moral muy estrictas, reflejando cómo alcanzar el estado del no-ser. Ya que identifica el deseo como la causa del sufrimiento, el budismo enfatiza la tradición de la pureza, la austeridad, el celibato, el servicio, la misericordia, la obediencia, el auto-control y el auto-sacrificio para eliminar los deseos. Boddhidarma enseñó a los monjes de Shaolín “kempo” junto con estos valores y por ende creó una tradición de disciplina para las

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



Artes Marciales, aún en vigencia hoy en día. Se dice que los monjes de Shaolín tenían que pasar por un examen oral y escrito en budismo y alcanzar el dominio sobre el “kempo” para convertirse en monjes maduros.

b) Las Filosofías que Influenciaron a las Artes Marciales Japonesas

Shintoísmo: El shintoísmo es una fe autóctona de los japoneses. Así como las demás naciones de Asia, también Japón fue expuesto al confucianismo, al taoísmo y al budismo. El shintoísmo dio la posibilidad a los japoneses de expresar sus propios valores nativos junto con los valores ya establecidos.

El shintoísmo tenía muchos valores provenientes de las demás filosofías también. Sin embargo, aún más que en el confucianismo, se pone más énfasis en las relaciones jerárquicas. Esta filosofía enseñaba que el gobernante de la nación era un descendiente literal del Cielo y, por ende, la lealtad hacia el emperador era equivalente a la lealtad hacia los dioses (“kami”). La recompensa de esta lealtad era el honor y el fruto del honor era el entendimiento de los valores y el desempeño. Entendiendo esto, el honor más grande del guerrillero samurái era recibir una espada de su señor. Para llegar a este nivel, era importante el abandono total del Zen, también la lealtad, la obediencia y el extremo coraje. La virtud central en el ámbito social del Shintoísmo, era la “persona

redondeada” (makoto). Esto se refería a la armonía personal, extendiéndose al nivel de sinceridad entre las personas.

Bushido y Budo: Si se perdía el honor por cualquier razón, se lo podía recuperar a través de una ceremonia ritual (“hara kiri”) en la cual el samurái arrepentido usaba su propia espada para cometer el suicidio. Esta compensación severa era necesaria para salvar a la familia samurái de la desgracia. El legado de tal radical verticalidad, es la filosofía del bushido (código del guerrillero).

En estos días más pacíficos, en los cuales no se necesitan muchas habilidades de combate, el Bushido fue transformado en budo. Los maestros estaban preocupados de que Japón pudiera convertirse en una nación muy débil espiritualmente, si no se preservaba de una forma u otra el espíritu marcial. Budo se relaciona con el camino del guerrillero. En su contenido, tiene más énfasis en la educación y se centra más en el desarrollo del carácter, en vez de exclusivamente en la efectividad del combate. Un ejemplo bien claro fue el refinamiento del jujutsu al Judo, el “camino gentil”, que se menciona arriba.

c. Las Filosofías que Influenciaron a las Artes Marciales en Corea

Hwarangdo: Una filosofía coreana, muy significativa para las Artes Marciales, es el hwarangdo, que significa “Sociedad de la Juventud en Flor”. Hwarangdo se originó

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



alrededor del siglo VIII. Era una sociedad juvenil militar especialmente entrenada y provenía de familias nobles para defender la península coreana en caso de invasión. Estos jóvenes estaban destinados a convertirse en ciudadanos modelos y por ende fueron sumamente educados por los mejores maestros. Ellos oraban, vivían y se entrenaban en las montañas borrascosas, tenían fidelidad y obediencia hacia sus padres, eran leales con pasión al rey y a la nación y creían ser especialmente elegidos por el Cielo. Se dice, que ellos oraban extensamente y con fervor antes de cada batalla. Este tipo de entrenamiento convirtió a los hwarangdo en luchadores temibles.

Chongdogyoismo: El chongdogyoismo es una enseñanza propia coreana. Así como en Japón, también la sociedad coreana estaba influenciada fuertemente por los valores del Confucionismo, del taoísmo y del budismo. El chondogyoismo se desarrolló como un sistema bien indígena y se moldeó más recientemente en su forma única con la experiencia coreana de la democracia y el cristianismo. Por lo tanto, el sistema de valores de chongdogyoismo suma a las religiones orientales tradicionales, las ideas de la igualdad humana bajo Dios y un sentimiento poderoso de anti-colonialismo, orgullo nacional y patriotismo.

Estos breves resúmenes nos muestran que las religiones y las filosofías orientales tenían un fuerte impacto en las Artes Marciales. En conjunto, los tres conceptos básicos de la filosofía de las Artes Marciales, tal como se mencionaron arriba (el propósito de las Artes Marciales, el concepto del carácter humano y sus entendimientos morales y éticos), son asuntos importantes a los cuales el practicante tendrá que prestar atención.

Los alumnos tienen que entender que, al someterse al entrenamiento de las Artes Marciales, se conectan con una antigua tradición de dedicación ferviente a las habilidades y a sus ideales. Para mantener y extender esta tradición, hay que estudiar tanto la técnica como la filosofía.

IV. La Situación Actual

A. El Sensacionalismo y la Comercialización

En décadas pasadas, hubo mucho interés en el mundo occidental sobre la cultura, la historia y la filosofía de Oriente. Una de las actividades más fascinantes de Asia fueron las Artes Marciales. Sin embargo, por causa de su atractiva apariencia, se convirtió fácilmente en material para la industria del entrenamiento. Derivado de ello, una gran cantidad de películas relacionadas con el Kung Fu, Karate, Judo, Tae Kwon Do y otros estilos fueron producidos y siguen la misma tendencia.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



Además, más allá de la industria del cine o el lugar del entrenamiento, las competencias profesionales se convirtieron en entrenamientos en vivo. A veces estos combates se hacen en arenas con venta de alcohol, escenarios de boxeo, vestimenta rara, música muy fuerte y señoritas en bikinis, situaciones que desvirtúan el espíritu de las artes marciales. Otro de los elementos que deben ser considerados y analizados son que muchas de las escenas no son reales, y aquellas que los son, se entrenaron y escenificaron en muchas ocasiones hasta ser una toma ya editada.

B. La Pérdida del “Do” Interno

Bajo estas circunstancias, el propósito original y la espiritualidad de las Artes Marciales pasaron al olvido. El significado de las Artes Marciales como camino para el desarrollo interno (“Do”) se obscureció. Por otra parte, con el interés del público en tal entretenimiento, se creó un mercado que nos puede brindar una oportunidad para la restauración de la tradición inicial o una distorsión, que es aún más grave.

En el primer caso, muchas escuelas confiables fueron establecidas en todo el mundo. Sin embargo, debido a que la forma de vida en una sociedad industrializada es muy distinta, ya no es posible para los estudiantes convivir con un maestro año tras

año, como en el caso de los aprendices en el templo Shaolín. En vez de esto, le dedican algunas horas por semana al entrenamiento técnico, muchas veces con poco enfoque a la educación interna. Por causa de esto, aún si las instrucciones son óptimas, es muy difícil mantener un enfoque íntegro, tal como en el caso de los entrenamientos en los monasterios antiguos.

En el último caso, existen personas inmorales que solo venden instrucciones técnicas sin ningún contenido interno. Muchas personas con cinturones altos enseñan Artes Marciales en el mundo, pero en realidad tienen un desconocimiento total sobre el significado interno.

Lamentablemente muchos de ellos enseñan a los demás, multiplicando así su ignorancia y orientando las artes marciales a las necesidades de poder económico.

V. La necesidad del Tong Il Moo Do

Pensando en la presente situación de las Artes Marciales, el Tong Il Moo Do, ofrece un significativo instrumento para su resucitación. A través de una filosofía totalmente clara, trata de dar un rayo de luz para iluminar de nuevo un camino interno, el cual fue oscureciéndose. Basado en las inspiraciones del Dr. Sun Myung Moon, el Tong Il Moo Do promueve un sistema de valores universales como base para tal renacimiento.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



A. La Idea Básica del Tong Il Moo Do

1. Aspecto Espiritual

En tiempos antiguos, las Artes Marciales (Moo Do) fueron desarrolladas por monjes budistas para su propia auto-defensa, para el mejoramiento de su salud y para el cultivo del espíritu. Poniendo énfasis en el “Do” de los “Moo Do”, que significa “El Camino”, los monjes cultivaron sus espíritus y unificaron sus mentes y sus cuerpos, siendo el propósito mayor para practicar las Artes Marciales. Está bien conectado con el espíritu del patriotismo. Las personas que practiquen las Artes Marciales, tienen que ser personas de carácter muy elevado, estableciendo una familia verdadera y dedicándose a la paz mundial. Sin embargo, tampoco se puede negar que el “Moo Do” muchas veces fue mal usado, contrariamente al espíritu original del “Moo Do”.

Para poder realizar su propósito original, “Moo Do” tiene que ser centrado en los valores absolutos y universales de los Principios de Unificación, basados en el amor verdadero y en la conciencia. Los Principios unificacionistas son el sistema de valores absolutos que pueden armonizar y unificar a los valores del Este con el Oeste, los valores del mundo tradicional con el mundo moderno, y también los valores espirituales con los materiales.

2. Aspecto Técnico

Otro problema en la gran arena de las Artes Marciales contemporáneas, es su división en cientos de escuelas distintas, cada una insistiendo en que su técnica es el mejor camino y la única técnica verdadera. Como en muchas áreas de la vida humana, cada vez hay más y más especialización para refinar aún más las técnicas. La falta de un contenido interno contribuyó a esta tendencia, ya que las varias escuelas tenían dificultades en encontrar un terreno en común con otros estilos, en un nivel más profundo.

Cuando los seres humanos, vibrantes y creativos, se encuentran con una amenaza real, tienen que aplicar una técnica comprensible y creativa que trascienda cualquiera de las formas fijas. Si una persona está atada a un estilo en particular, no puede usar una técnica creativa. Por eso, hay que desarrollar un estilo de Artes Marciales que pueda armonizar y unificar todos los estilos distintos de Artes Marciales.

B. El Significado del Tong Il Moo Do

El Tong Il Moo Do fue desarrollado como un arte marcial comprensible y unificador, que puede armonizar y unificar las esencias de todas las distintas técnicas en las diferentes escuelas de Artes Marciales, a través del análisis científico y los

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



mejoramientos. Sistematizando a todas las distintas Artes Marciales centradas en valores universales, Tong Il Moo Do busca unir todas las Artes Marciales en un “Moo Do” perfecto.

Los estudiantes de Tong Il Moo Do aprenden que el ser humano es un ser creativo con dimensiones internas (la mente) y externas (el cuerpo), por eso, se requiere que el estudiante aprenda las habilidades de las Artes Marciales (el aspecto externo) y la práctica de los valores internos en sus vidas diarias (el aspecto interno.) De esta manera, el Tong Il Moo Do ayuda a sus practicantes a crecer tanto física como espiritualmente, desarrollándose en personas con carácter verdadero. Este es el propósito central del Tong Il Moo Do.

1. Aspecto Externo

Para desarrollar un Arte Marcial de calidad superior, los mejores instructores de Tong Il Moo Do estuvieron sistematizando, integrando y mejorando las mejores técnicas de otros estilos e inventaron nuevas técnicas. De esta manera, el Tong Il Moo Do busca unificar y armonizar movimientos circulares y lineales, movimientos suaves y gentiles con movimientos rigurosos; también posee técnicas de lances, puñetazos y patadas.

Los movimientos circulares y suaves son el sujeto, o sea, son los movimientos más importantes, mientras que los movimientos

lineales y rigurosos están en la posición de objeto. Por eso, Tong Il Moo Do adoptó en grandes pasos movimientos circulares muy variables.

2. Aspecto Interno

Integrando y sistematizando las armonizadas y unificadas técnicas centradas en los Principios Divinos, el estudiante de Tong Il Moo Do empieza a practicar a través del programa del Arte Marcial, el Principio de Unificación de forma muy natural.

Para dar algunos ejemplos: los alumnos empiezan y terminan cada sesión de entrenamiento con un tiempo de meditación en el cual se leen las palabras del Dr. Moon. También, en vez de gritar “Yah”, como es la costumbre en casi todas las Artes Marciales, los aprendices gritan “Choong Hyo”, que significa lealtad y piedad filial, alentándoles a cultivar tal espíritu.

C. La Filosofía del Tong Il Moo Do

Tong Il Moo Do promueve una filosofía de valores universales basados en el corazón, que integra y trasciende las raíces filosóficas de las Artes Marciales. Esta filosofía puede dar respuestas a problemas concretos que el mundo de hoy está experimentando de una manera creciente, estimulando el idealismo latente en todos los jóvenes. También armoniza y unifica los valores del Este con el Oeste, la cultura tradicional con la contemporánea y las dimensiones

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



espirituales con los materiales que encontramos en la vida.

1. Principios Universales y Valores

El concepto del sistema universal de valores está basado en el entendimiento de que la sociedad humana está gobernada por principios universales, al igual que el universo natural. Cuando observamos la organización y cómo opera el universo, encontramos un orden y una armonía profundos, debido al hecho de que todas las entidades se mueven de acuerdo al mismo principio. En el universo, encontramos el principio de la dualidad (carácter interno y forma externo, positividad y negatividad), el principio del intercambio armonioso, el principio de existir por un propósito más alto y el principio del desarrollo organizado. Supuestamente, la sociedad humana tendría que reflejar semejante orden y armonía si pudiese entender y observar los mismos principios.

Una de las bases fundamentales para el funcionamiento armonioso del universo, proviene de un orden claro de relaciones, que tiene tres aspectos: vertical, horizontal e individual.

El Orden Vertical:

Se muestra claramente en la naturaleza jerárquica de las relaciones entre cuerpos de distintas dimensiones. Por ejemplo, la luna gira alrededor de

la tierra, que, a su vez, gira alrededor del sol. El sol gira alrededor del centro galáctico, el cual gira alrededor del centro del universo.

El Orden Horizontal:

Se muestra en la naturaleza de las relaciones entre los cuerpos de una misma dimensión. Por ejemplo, los planetas en nuestro sistema solar son “semejantes”, pues todos orbitan alrededor del sol. Para comparar las relaciones verticales con las relaciones horizontales, podemos decir, que la relación vertical va primero y la relación horizontal está en segundo plano. Esto se debe a que las relaciones entre cuerpos de iguales dimensiones están gobernadas por un centro común, el cual está en una posición vertical para todos. Por ejemplo, el orden y la armonía del sistema solar dependen de la centralidad del sol.

El Orden Individual:

Se muestra en el comportamiento de los cuerpos individuales, que mantienen su existencia girando alrededor de su propio eje. Esto es importante, porque el sistema solar entero está influenciado por el comportamiento de cada uno de sus planetas.

Lo que podemos aprender de esta lección, es que los principios del orden que gobiernan las relaciones en el universo, son los

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



mismos que tendrán que gobernar las relaciones humanas.

Encontramos las mismas tres dimensiones del orden en las relaciones humanas:

El Orden Vertical:

Es la dimensión ética de las relaciones entre los mayores y los menores. Los padres, abuelos, maestros y gobernantes expresan ciertas virtudes tales como mostrar un cuidado cariñoso, dignidad, respeto y perdón; los hijos, nietos, alumnos y ciudadanos expresan virtudes tales como la lealtad, la piedad filial, el respeto y la gratitud.

El Orden Horizontal:

Es la dimensión ética de las relaciones entre "semejantes". Los amigos, hermanos y cónyuges expresan virtudes tales como la fidelidad, la sinceridad, la solidaridad, la compasión, la justicia y el respeto mutuo. Si comparamos las relaciones horizontales con las relaciones verticales, podemos decir que la relación vertical va en primer plano y la que sigue es la relación horizontal. Esto es así porque las relaciones entre semejantes están gobernadas por un centro vertical y común a todos. Por ejemplo, el orden y la armonía en la familia dependen de la centralidad de los padres.

El Orden Individual:

Es la dimensión moral de la integridad personal. Uno tendrá que expresar virtudes tales como la pureza, la honestidad, el coraje, el autocontrol, la sobriedad, la sabiduría, la perseverancia y un espíritu indomable. Es importante, porque la familia entera está influenciada por el comportamiento de cada uno de sus miembros.

Con la práctica de estas virtudes, las relaciones éticas en la dimensión humana estarían en conformidad con los principios universales que gobiernan el universo de la naturaleza. Sin embargo, una diferencia importante se encuentra en el hecho de que la naturaleza sigue estos principios de forma pre-establecida, mientras que los seres humanos los tienen que seguir basados en su libre voluntad y motivados por sus corazones, los cuales están buscando expresar el amor verdadero en sus relaciones con los demás. Finalmente, los principios universales encuentran su base en el corazón, la fuente del amor.

Estos son los principios que guían a Tong Il Moo Do, convirtiéndolo de forma muy profunda, en un Arte Marcial unificado.

2. La Familia como escuela del amor

Los principios universales, aplicados a la vida humana, nos enseñan que la entidad de la familia, centrada en el amor verdadero, es la piedra angular sobre la cual se construye una

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



sociedad armoniosa. Por otro lado, está bien documentado, que los problemas más graves juveniles y sociales se muestran, cuando la estructura familiar se derrumba. Si hay familias fuertes y estables, hay menos problemas sociales. Por ejemplo, si un niño recibe el amor y la guía adecuada de sus padres, este hijo tiene menos probabilidades de caer en la promiscuidad. Por consiguiente, las familias sanas son el fundamento para una sociedad sana.

La familia es la primera escuela del amor, porque ahí los niños aprenden los valores y virtudes esenciales que forman el fundamento para alcanzar sus metas en la vida. La piedra angular de la personalidad del niño se encuentra en su habilidad de relacionarse con los demás con amor verdadero. Cuando se aplica esta cualidad a hombre y mujer, conduce naturalmente hacia la pureza antes del matrimonio y al amor conyugal indivisible dentro del matrimonio. Cuando se actúa sobre la base del amor verdadero y en los conceptos de la moral, las personas siempre actúan considerando los intereses óptimos a largo plazo de aquellos a quienes aman, jamás perjudicando su salud, sus futuras metas o su integridad personal.

Los seres humanos aprenden el amor verdadero experimentando lo que se conoce como las cuatro dimensiones del corazón: primero, el corazón filial hacia los propios padres, respondiendo al amor

incondicional y sacrificado; segundo, el corazón del amor y de la amistad mutua entre hermanos y semejantes; tercero, el corazón del amor conyugal entre marido y mujer; y cuarto, el corazón paternal, con amor incondicional hacia sus propios hijos. Desarrollando estas cuatro dimensiones del corazón, una persona se convierte en un hombre o una mujer de buen carácter, que personifica el amor verdadero. Por ende, la familia entera se convierte en la base de la felicidad humana, de la vida y de los ideales.

Los padres buenos naturalmente enseñan y guían a sus hijos a convertirse en hijos e hijas de deber y piedad filial que puedan amar y respetar a sus padres y, así como una extensión natural, amarán y respetarán a sus maestros y mayores. Para alcanzar la piedad filial verdadera, un individuo sirve a la familia y se sacrifica por ella. Practicando esta actitud en la comunidad, al ser capaz de sacrificar a la familia por el bien de la nación, la persona se convierte en un ciudadano y un patriota verdadero. Una persona dispuesta a sacrificar su vida encarnando valores universales por el beneficio de toda la humanidad, se conoce como humanitario y pacificador.

En la familia, los padres tendrán que cumplir con tres roles importantes: padres verdaderos, maestros verdaderos y líderes verdaderos. Lo esencial para cumplir cada uno de estos roles es

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



el amor verdadero. El mejor ejemplo de tal amor, son los padres viviendo altruistamente para el beneficio de sus hijos. Viviendo de acuerdo a ese estándar, las personas se convierten en padres verdaderos. El rol del padre se extiende al rol del maestro verdadero. Esto significa enseñar valores de moral y ser el ejemplo para los demás miembros de la familia. Además, el rol paternal se extiende hacia el rol de un líder verdadero. Esto se logra guiando a sus hijos en la dirección justa y al mismo tiempo manteniendo un fuerte sentimiento de responsabilidad hacia la vida y el futuro de la familia.

Estos roles se aplican también a la sociedad. Por ejemplo, en primer lugar, los instructores de Artes Marciales pueden ser vistos como padres verdaderos. Ellos lo logran mostrando un corazón de amor paternal hacia el estudiante y amándolo como si fuera su propio hijo. Segundo, pueden ser vistos como maestros verdaderos; esto significa guiar a los estudiantes de manera justa, ya sea con instrucciones como así también con ejemplos personales. Finalmente, como líderes verdaderos, los instructores sienten responsabilidad por el bienestar físico y moral de los estudiantes que cuidan, de la misma manera en que los padres sienten responsabilidad por el entero bienestar de sus propios hijos. El mismo principio se aplica a toda persona, sin importar si la persona está encargada de un

pequeño grupo o de una nación entera.

Por consiguiente, podemos ver que lo que se aprende y enseña en la familia, tiene un impacto en toda la sociedad. Las relaciones familiares son el prototipo para toda relación social. La manera en que nos relacionamos con nuestros mayores, menores y semejantes en la sociedad, está basada en lo que aprendimos de las relaciones en nuestra familia. El ideal de la familia abraza una forma de vida con el propósito dirigido hacia los demás y tiene como su centro el mejoramiento de la propia sociedad, de la nación y del mundo.

Aplicando estos principios universales en la vida humana, un despertar global de espiritualidad es posible. Tal conciencia es la base necesaria para crear una familia humana unificada y establecer las virtudes que son necesarias con el fin de que la sociedad global pueda prosperar y florecer en armonía.

3. La Preservación de la Armonía

En el mundo de la naturaleza, a veces ocurre un derrumbe de la armonía. En tal caso, hay fuerzas y mecanismos naturales dentro de los ambientes de minerales, plantas y animales que trabajan de forma natural para re-establecer la armonía y el bienestar a todo organismo. De la misma manera, los seres humanos tienen que entender cómo combatir la

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



desarmonía o las enfermedades en el organismo social.

Universalmente, en todas las tradiciones espirituales del mundo, hubo una conciencia compartida del conflicto incesante entre el bien y el mal. Los mitos y escrituras de las culturas del mundo, históricamente pusieron sus campeones del bien contra las fuerzas del mal. Además, reconocieron que el campo de los conflictos tiene dimensiones múltiples: ocurre tanto en cada nivel de las relaciones humanas, como así también dentro de cada ser humano.

Tradicionalmente, las Artes Marciales fueron practicadas para fortalecer la resistencia hacia los impulsos malvados, ya sean de dentro de uno mismo, como contra los asaltos externos. Los monjes budistas que fueron entrenados en las Artes Marciales, se esforzaron en lograr una pureza de corazón, de pensamientos y de voluntad.

La realidad de la vida nos enseña, que una posición rigurosa contra el mal a veces es necesaria. Mientras se exalta la idea de la armonía, Tong Il Moo Do también representa un entendimiento realista de las confrontaciones personales e históricas entre el bien y el mal.

Sabemos, tanto de la historia religiosa como de la historia secular, que hubo muchos líderes guiando a sus seguidores por el mal camino para alcanzar sus

propios deseos egoístas y destructivos. Para combatir este mal uso del poder, aparecieron líderes valientes para enfrentarlos e inspiraron movimientos populares que los apoyaron. En aquellos casos, si las fuerzas equivocadas reconocían su mal uso, una reconciliación pacífica era posible y la historia volvía hacia su dirección original creativa y armoniosa. Sin embargo, si las fuerzas equivocadas se oponían a tales re-direcciones, el lado del bien no tenía otra opción sino luchar, porque la historia se inclina hacia el lado de la fuerza que prevalece. La historia muy a menudo fue cambiada hacia la dirección del bien por las acciones de los líderes que mostraron coraje.

Mirando tales realidades, podemos entender que el camino espiritual no es contrario al interés de las Artes Marciales. Aquellos que tienen una profunda comprensión del estado de la espiritualidad humana, recomiendan alguna práctica nacida del impulso a resistir al mal.

Por eso, Tong Il Moo Do es una práctica espiritual, que sirve para fortalecer la firmeza del ser humano en ser justo. No es un Arte "para ser Arte no más", sino un Arte que tiene como su propósito enseñar un entendimiento comprensible sobre el hombre y el universo, el bien y el mal y además brinda una defensa práctica contra el mal en los dos lados de la existencia humana, la espiritual y la física.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



4. Tong Il Moo Do y la vida diaria

La agresión forzada es la manifestación del mal más evidente y si el practicante de Tong Il Moo Do se encuentra en esta situación, probablemente no pueda evitar la defensa física. Sin embargo, en muchas situaciones, la vida nos enfrenta diariamente con innumerables desafíos no-combativos. Para estas situaciones diarias, se manifiesta el valor social del entrenamiento de Tong Il Moo Do.

A través del riguroso entrenamiento espiritual y físico, el estudiante crece conociendo más de sí mismo. A largo plazo y con un estudio muy serio, él entiende las limitaciones de su propio carácter y cómo puede superarlo o compensarlo.

También aprende con la práctica deportiva que la efectividad requiere no solamente del coraje y la tenacidad, sino también del autocontrol, la intuición, la flexibilidad y la sensibilidad.

Finalmente, entendiendo y personificando la filosofía de Tong Il Moo Do, el corazón, el pensamiento y las acciones del practicante se enfocan mayormente hacia la realización de la armonía en las dimensiones espirituales y sociales. Se desarrolla una actitud personal en donde la habilidad defensiva se considera como pericia auxiliar, porque la armonía espiritual y social son las

inquietudes centrales de la vida. De tal manera, Tong Il Moo Do restaura el espíritu original y el propósito de las Artes Marciales.

D. Realizando las Tres Metas de la Vida

El propósito más importante de Tong Il Moo Do es ayudar a los estudiantes, centrado en el amor verdadero, a realizar las tres metas fundamentales de la vida. La primera, es desarrollarse en una persona de carácter maduro que aprende el autocontrol a través de la unidad entre la mente y el cuerpo, desarrollando la capacidad para amar. Lo más esencial es aprender a desarrollar puras relaciones de amor con respeto al sexo opuesto. La segunda, es establecer una familia feliz y sana para experimentar relaciones éticas y afectuosas como resultado de la vida familiar y, la tercera, está en usar nuestras habilidades creativas para hacer una contribución positiva hacia la sociedad. Cumpliendo con estas tres metas se adopta una vida de servicio hacia los demás, que trae como resultado un mundo verdaderamente en paz.

Por lo tanto, como padres, educadores y líderes tendríamos que preocuparnos en mucho más que simplemente educar el intelecto de nuestros jóvenes. El desarrollo de su carácter tendría que recibir más interés, porque ahí está la base de las tres metas fundamentales de la vida.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



En el núcleo del carácter humano se encuentra el corazón. Por consiguiente, la esencia para desarrollar el buen carácter se encuentra en el mismo corazón de uno, expresando el amor verdadero y la preocupación por los demás. Para aprender a expresar el amor verdadero, se requiere del entrenamiento moral y ético.

Para alcanzar esto, Tong Il Moo Do enfatiza los siguientes ocho puntos en el currículo escolar:

- Unidad entre la mente y el cuerpo.
- El cultivo de la propia persona.
- Fomenta el coraje.
- Buenos modales.
- Un espíritu indomable.
- Resistencia y aguante.
- Auto-defensa.
- Salud física.

Tong Il Moo Do reconoce, que el desarrollo del carácter depende fundamentalmente del apropiado funcionamiento entre la mente y el cuerpo de cada persona. La relación tendría que ser de tal manera que la mente tenga un dominio completo sobre el cuerpo. Esto es la base para la paz verdadera dentro del individuo, también da el poder de relacionarse con los demás con entendimiento y autoridad. Le da paso a la persona que practica valores internacionalmente reconocidos, tales como el respeto, la responsabilidad, la justicia, la rectitud, el coraje, la honestidad y

muchos más. El corazón y la conciencia de la persona es libre para crecer y desarrollarse apropiadamente, ya que hay motivación para expresar los valores en la relación con los demás. El corazón es la fuente del amor; la conciencia es la entidad que guía el amor hacia la dirección justa. Por lo tanto, el logro de haber llegado a la unidad de sí mismo, conduce naturalmente a la expresión externa del corazón y la conciencia ética encarnando virtudes, que son las manifestaciones del amor verdadero.

Sólo de esta manera la persona desarrolla un espíritu indomable, con el coraje y la habilidad para aguantar situaciones difíciles. Guiado por la conciencia bien desarrollada, esta persona tiene un sentido de justicia bien fuerte y siente la responsabilidad de luchar contra la injusticia, cualquier sea el lugar en donde aparezca.

D. Conclusión:

La división de las distintas escuelas de Artes Marciales en pequeños grupos junto con la decadencia moral, es un flagelo para las Artes Marciales y se puede ver cómo está reflejada en la situación mundial en general. Tong Il Moo Do trata de rectificar esta situación a través de los dos aspectos, el lado técnico y el lado espiritual. Técnicamente, se integra de forma progresiva y creativa a los mejores estilos de las Artes Marciales.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



Espiritualmente, con una filosofía comprensible de los valores universales, Tong Il Moo Do trasciende los orígenes culturales de muchas y variadas Artes Marciales, armonizando y unificando los valores del Este y del Oeste, los valores tradicionales y modernos, y los valores espirituales y materiales. Sus enseñanzas apoyan las tres metas básicas de la vida: desarrollar el propio carácter a través del amor puro, establecer familias sanas y contribuir a la sociedad a través del servicio.

Lamentablemente, muchos clubes de Artes Marciales se confrontan con problemáticas sociales que les es muy difícil resolver. Tong Il Moo Do no solamente da respuestas para la resolución de conflictos sociales, sino que también educa a personas que son moralmente fuertes, para que puedan tomar posiciones de liderazgo en la comunidad mundial. A través de esta filosofía, los instructores de Tong Il Moo Do buscan conmover los corazones y las mentes de los alumnos y los inspiran a poder vivir con ideales muy altos, de manera tal que ellos mismos se conviertan en una fuente de inspiración y esperanza para los demás. Si tales hombres y mujeres encarnan estos ideales en sus vidas diarias, se convierten en una fuente de verdadera paz, trayendo como consecuencia la paz mundial, una familia mundial y una sola cultura mundial del corazón.

Parte II: Aspectos Organizativos del Tong Il Moo Do

I. El Juramento de Tong Il Moo Do, prometo:

Practicar la lealtad y la piedad filial hacia mis padres.

Ser leal a mi patria.

Cuidar y amar a mis hermanos y hermanas.

Esforzarme sinceramente para lograr la unidad mente / cuerpo.

Superar cualquier dificultad con paciencia y resistencia.

Ser valiente y audaz por la causa de la justicia.

Luchar contra la injusticia con un espíritu indomable.

II. Características y Beneficios de Tong Il Moo Do

Debido a que se basa en los Principios Divinos o Principios de Unificación, puede brindar a los estudiantes el desarrollar de un buen carácter y un entrenamiento físico saludable.

Es muy comprensivo y sistemático; contiene gran variedad de técnicas y formas (ejercicios uniformes de precalentamiento, formas de

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



movimientos circulares y rectos combinados, utiliza técnicas unificadas de entrenamiento libre, de auto-defensa y técnicas con armas).

La práctica de las técnicas de Tong Il Moo Do ayuda a crear un cuerpo sano y bien entrenado.

La armonía entre las distintas técnicas promueve el sentido de arte y belleza.

Tong Il Moo Do es interesante y atractivo; es apto para aprenderlo tanto hombres como mujeres, niños, jóvenes y adultos.

La Conducta

A. La Conducta General:

Todos los estudiantes tienen que mantener el honor y el prestigio de Tong Il Moo Do. Los estudiantes tienen prohibido el mal uso de las técnicas de Tong Il Moo Do para provocar o desafiar a personas inocentes. Cualquier conducta de tal manera, llevará a la persona hacia las consecuencias disciplinarias. Los estudiantes sólo tienen que usar estas técnicas para proteger el honor y el bienestar de los débiles o de sí mismos en causas justas.

B. La Conducta en el Doyang:

La traducción literal significa: "do", camino y "yang", habitación. Por consiguiente, "doyang" significa la habitación para buscar

El Camino. Es una sala de entrenamiento para el espíritu, una casa para la disciplina física y mental. Se espera de los estudiantes una conducta de acuerdo a este estándar y una observación estricta de las Reglas del doyang:

1. Antes de entrar al doyang, se quitan los zapatos y medias.
2. Se hace una inclinación al entrar y al salir del doyang.
3. Se obedece al Maestro y/o Asistente de Instructor a seguir sus palabras con seriedad y obediencia.
4. Todas las bromas y distracciones se terminan al entrar al doyang.
5. Sentado sobre la alfombra o en el piso, hay que mantener una posición recta. No hay que apoyarse en la pared, ni acomodar los pies extendiendo las piernas enfrente de uno.
6. Para evitar lastimarse a sí mismo y a los demás, hay que quitarse todos los anillos y joyas antes de empezar la clase.
7. Los estudiantes tienen que cumplir con un alto nivel de higiene personal.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



C. La Ética de Tong Il Moo Do (basada en el Principio de la Armonía)

La ética en el doyang tendrá que reflejar las relaciones sistemáticas en la familia, es decir, los estudiantes tendrán que respetar todas las posiciones. Los mayores entrenados en “El Camino” tendrán que cuidar a los menores y los menores tendrán que cultivar la humildad. Todos tendrán que buscar la lealtad y la piedad filial. Parece que “El Camino de la Armonía” es puro deporte, pero “El Camino”, de por sí, no es un deporte. Por lo tanto, la perfección de las habilidades defensivas, está en ponerse en la posición de objeto hacia el perfeccionamiento de los valores éticos.

Meditación

En el entrenamiento de Tong Il Moo Do, hay un tiempo de meditación antes y después de la clase, que dura unos minutos. El propósito para hacer esto, es dar al estudiante la posibilidad de establecer la armonía interna con el espíritu del doyang. Esta preparación interna requiere un enfoque del corazón, del pensamiento y de las acciones concentradas en la práctica de Tong Il Moo Do.

Este periodo de la meditación es un aspecto elemental de cada sesión de entrenamiento, porque nos recuerda fuertemente acerca del propósito espiritual de Tong Il Moo Do. La meditación antes y después de cada sesión de

entrenamiento motiva al estudiante hacia la verdad, la belleza y la bondad.

La postura apropiada para la meditación es estar en rodillas con respeto, mirando hacia el frente del doyang. La espalda se encuentra de forma recta, la cabeza está inclinada lentamente, los ojos están cerrados y las manos se apoyan sobre los muslos. Respirando con calma, el estudiante medita sobre el propósito, los objetivos o el juramento de Tong Il Moo Do.

Para ayudar al estudiante a concentrar su enfoque, el instructor puede dar algunos mensajes inspiradores alentando a la disciplina espiritual y el desarrollo del carácter. Este mensaje se recibe muy atentamente y cada estudiante lo considera profundamente tanto al principio de cada meditación, como al cierre de las sesiones. La meditación es una práctica importante para afirmar la naturaleza interna y el propósito del entrenamiento de Tong Il Moo Do.

HOME GROUP TONG-IL:

“GRUPO FAMILIAR TONG-IL”

Este grupo familiar existe con el propósito de conectar tanto a los practicantes como los familiares de ellos con el contenido filosófico de Tong Il Moo Do. Tiene como fin mejorar la relación Profesor Alumno, Padres e hijos, hermanos y hermanas, etc.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



En un ambiente familiar se proponen temas basados en contenidos éticos y morales para debatir entre los presentes y llegar a conclusiones que sirvan para fortalecer la familia como también el desarrollo del estilo Tong il Moo do.

El grupo familiar es coordinado por el Maestro o Profesor encargado.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



Las Graduaciones de Tong Il Moo Do

GUP	COLOR DEL CINTURÓN	FORMAS	Tiempo requerido	Defensa Personal
8° Gup	Cinturón Amarillo	Pyung Hwa Eui Bon Sawi Gidae Eui Bon	4 Meses	Misma mano- Rompe de madera
7° Gup	Cinturón Amarillo punta Verde	Pyung Hwa Eui Bon Wonhwa Eui Bon	4 Meses	Manos cruzadas
6° Gup	Cinturón Verde	Pyung Hwa Eui Bon Sunghwa Eui Bon	4 Meses	Agarre con dos manos a la muñeca – Rompe de madera
5° Gup	Cinturón Verde Punta Azul	Pyung Hwa Eui Bon Samdange Eui Bon	4 Meses	Agarre a un hombro Rotura de madera
4° Gup	Cinturón Azul	Pyung Hwa Eui Bon Cham Gajung Eui Bon (Derecha)	4 Meses	Agarre de frente con las dos manos a los hombros Rotura de madera
3° Gup	Cinturón Azul Punta marrón	Pyung Hwa Eui Bon Cham Gajung Eui Bon (Izquierda)	4 Meses	Control de los dedos – Rotura de madera u otro
2° Gup	Cinturón Marrón	Pyung Hwa Eui Bon Tong Il Eu Bon	5 Meses	Llaves en el piso – Rotura especial, con técnicas más complejas
1er Gup	Cinturón Marrón Punta Negra	Pyung Hwa Eui Bon Chang Jo Eui Bon	5 Meses	Aplicaciones en general Rotura especial, con técnicas más complejas
1° Dan	Cinturón Negro	Cham Sarang Eui Bon Chun Seung Eui Bon	12 Meses	Aplicación en general Rotura especial, con técnicas más complejas

Los tiempos manifestados son enunciativos más no limitativos y dependen de la aptitud, actitud, disciplina, constancia y perseverancia de los alumnos, este principio permite una enseñanza basada en proceso claro y medible y queda a discreción, únicamente de personal directivo de Tong Il Moo Doo México.

TONG IL MOO-DO MÉXICO



- El tiempo requerido para la promoción se basa en dos sesiones por semana. Los exámenes para la promoción se hacen de tanto en tanto y el examen incluirá una evaluación de Tong Il Moo Do juntos con el entendimiento de los Principios de Tong Il Moo Do
 - El periodo puede achicarse para aquellos estudiantes que muestran habilidades especiales y se destacan con una práctica sincera y diligente.
- acorde con el significado de sus formas.
- La autorización para usar los cinturones se da a aquellos estudiantes que pasaron exitosamente la promoción del Consejo de Exámenes de la Asociación.

TONG IL MOO-DO MÉXICO



Glosario de Tong Il Moo Do

Doyang:	literalmente, “El lugar para buscar El Camino”.
Dobok:	literalmente, “La vestimenta del Camino”.
Sabonim:	Instructor.
Dan:	Graduación del Cinturón Negro a más arriba.
Gup:	Graduaciones menores (del 8° al 1° Gup).

Chunbi Undong:	Ejercicio de calentamiento.
Chaiot:	Atención.
Kyonbe:	Inclinación.
Chunbi:	Movimiento para estar “listo”.
Shiyak:	Empezar.
Paro:	Ancho de hombros de inicio.
Sha:	Posición de descanso.
Duiro Dora:	Darse vuelta.
Bakaso:	Cambio de ancho de hombros.

Anyu:	Sentarse.
Irusu:	Levantarse.
Mojion:	Meditación.

Hana:	Uno
Dul:	Dos
Set:	Tres
Net:	Cuatro
Dasot:	Cinco
Iosot:	Seis
Ilgob:	Siete
Iodol:	Ocho
Ajob:	Nueve
Iol:	Diez

Il:	Primero
Ih:	Segundo
Sam:	Tercero
Sah:	Cuarto
Oh:	Quinto
Iuk:	Sexto
Chil:	Séptimo
Pal:	Octavo
Guh:	Noveno
Ship:	Décimo

TONG IL MOO-DO MÉXICO



Sistema de precalentamiento unificado

Antes de empezar con ejercicios fuertes, el cuerpo necesita una preparación cuidadosa. El precalentamiento (esto incluye estirarse y ejercicios para ser ágil), va desde la actividad normal hacia la vigorosa. Aquí se encuentran algunos ejercicios útiles:

- Levantamiento de los brazos en posición agachado.
- Levantamiento de los brazos en posición parado.
- Inclinaciones de cintura hacia adelante y detrás.
- Inclinaciones de cintura hacia la derecha y la izquierda.
- Torsión del "tronco" (cuerpo) con puños extendidos.
- Flexiones "arrollados".
- Flexiones comunes.
- Elongaciones de brazos en posición arrodillada.

Elongación de piernas:

- Sentado, dedos del pie estirados, piernas abiertas.
- Sentado, dedos del pie hacia arriba, piernas abiertas, inclinaciones de cintura hacia cada pierna.
- Sentado, dedos del pie hacia arriba, piernas abiertas, torsiones de cintura con ambas manos hacia atrás.
- Sentado, dedos del pie hacia arriba, piernas abiertas, inclinaciones hacia adelante.

- Con las piernas juntas, flexiones hacia adelante.
- Con los pies juntos, flexiones hacia adelante.
- El puente (arco de la panza hacia arriba).
- Arco de la espalda (con la panza abajo, se empuja el pecho hacia arriba y atrás).
- Levantamientos de las piernas.
- El arco (la panza abajo, arco del pecho, tomando los tobillos con las manos).
- La vela (en posición de cuerpo y piernas arriba hacia los hombros; también tocando los dedos de los pies a la alfombra).
- Rotaciones (en direcciones alternadas: rodillas, cadera, cuello, hombros).

Es fundamental la respiración correcta. Hay que inhalar e exhalar en armonía con las expansiones y contracciones del pecho.

Parte III: Significado filosófico de las formas.

I. Pyung Hwa Eui Bon "La Forma de la Paz":

Esta forma es una forma esencial para todos los practicantes de TIMD, desde el cinturón blanco hasta el cinturón negro, porque está compuesta de movimientos circulares esenciales.

A través de la unidad entre la mente y el cuerpo, la paz verdadera será realizada dentro de nosotros. Después será expandida

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



hacia la familia, la tribu, la sociedad, la nación y finalmente hacia el mundo. Esta forma es una expresión, tanto de la paz dentro de nosotros, como de la paz mundial.

Inclinación inicial: Significa que el estudiante se ofrece a sí mismo para llevar adelante los objetivos del TIMD en su propia vida e influenciando la vida de otros.

II. Sawi Gidae Eui Bon **“La Forma del Fundamento de Cuatro Posiciones”**

Esta forma es para principiantes y consiste de tres formas distintas: SAWI GIDAE I, II y III.

•SAWI GIDAE I representa el Fundamento de Cuatro Posiciones de la Primera Meta de Vida. Nuestra Mente debe unirse con nuestro cuerpo centrado en el valor esencial llamado AMOR VERDADERO (Se refiere a que uno vive por el bien de los demás)

•SAWI GIDAE II representa el Fundamento de Cuatro Posiciones la Segunda Meta de Vida. El esposo y la esposa se unen centrado en el Amor Verdadero y conforman una familia unida junto a sus hijos.

•SAWI GIDAE III representa el Fundamento de Cuatro Posiciones de la Tercera Meta de Vida. La familia junto al medio ambiente natural centrada en el amor verdadero conforma un mundo armonioso.

El SAWI GIDAE III es ejecutado con los movimientos circulares: Hadan Konbang y Sandan Konbang. Esto simboliza tanto las

relaciones recíprocas entre la mente y el cuerpo, el esposo y la esposa, los padres con los hijos en la familia, como así también el hombre con el medio ambiente natural. De estos se basan los tres Fundamentos de Cuatro Posiciones, el Primero, el Segundo y el Tercero respectivamente.

III. Wonwha Eui Bon **“La Forma de la Armonía”**

Se ejecutan patadas circulares al principio y al final de la forma para expresar la armonía circular de la acción de dar y recibir. Esta forma consiste de 38 movimientos. El número “3” simboliza el cumplimiento o la perfección y el número “8” simboliza un nuevo comienzo.

WONHWA: Es cuando un sujeto y un objeto establecen un Fundamento de Cuatro Posiciones a través de la acción de dar y recibir, se desarrollan movimientos circulares. El mundo ideal es el mundo de WONHWA, en el cual cada ser humano practica la acción armoniosa de dar y recibir en el nivel de persona, de familia, de sociedad, de nación y de nivel mundial. El mundo de WONHWA es el mundo que los estudiantes de Tong Il Moo Do quieren establecer en la Tierra.

IV. Sunghwa Eui Bon **“La Forma de la Juventud Armoniosa”**

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



Representa el espíritu enérgico que debe tener un joven para transitar victoriosamente su etapa de crecimiento desarrollando una buena personalidad alejándose totalmente de adquirir hábitos malos o perjudiciales tanto para su cuerpo como para su espíritu. Para lograrlo requerirá de los principios de Wonhwa. Por eso esta forma es semejante a la anterior porque incluye los movimientos WONHWA.

V. Samdange Eui Bon “La Forma de las Tres Etapas”

Para perfeccionar cualquier ser creado, este ser tiene que pasar por las tres etapas de crecimiento establecidas: Formación (So Saeng), Crecimiento (Jan Sung) y Perfeccionamiento (Wan Sung). Cada una de estas tres etapas se puede subdividir en otras tres etapas. Con respecto al número tres, este se encuentra a través de los principios matemáticos en el mundo de la materia: los tres colores primarios (amarillo, azul y rojo), los tres estados de la materia (sólido, líquido y gaseoso), los tres puntos para la estabilidad, las tres etapas de la vida (agua, aire y amor), etc.

Siguiendo la línea vertical, hay tres grupos de técnicas, cada uno corresponde a cada etapa de crecimiento. Dentro de cada grupo, hay tres distintas técnicas que representan las tres etapas subdivididas de cada etapa de crecimiento.

Esta forma contiene 70 movimientos. El número 70 se

forma cuando el 10 (simbolizando la unión con el Ser Original del Amor Verdadero) se multiplica con el 7 (simbolizando la unión entre el Cielo -Mundo Espiritual y la tierra -Mundo Físico).

VI. Cham Gajung Eui Bon “La Forma del Hogar Verdadero”

Los movimientos forman la letra “H”, que significa “hogar”. La forma representa la idea de la comunidad natural e ideal de los seres humanos. Los movimientos, que van hacia la derecha y la izquierda, simbolizan la responsabilidad espiritual tanto hacia sus amigos y vecinos, como así también hacia la propia familia. Los “Golpes Circulares” al final de la forma representan los 360° del movimiento circular. Este círculo simboliza la realización completa de dicha comunidad verdadera. Las exclamaciones de las palabras: “Gajung Gyohoi Nae Jung Chak Ji” son una afirmación de la voluntad para alcanzar esta comunidad ideal. El hogar es el ambiente para cultivar el alma, y como tal, la familia es la piedra angular de la comunidad y de la sociedad en toda su diversidad.

La forma se puede ejecutar en dos modos: Individual: Se ejecutan los movimientos primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. En pareja: Las parejas ejecutan juntas y al unísono los movimientos hacia los lados derecho e izquierdo.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



VII. Tong-Il Eui Bon “La Forma de la Unidad”

El diagrama simboliza la unidad. Hay ocho direcciones de movimientos múltiples de contra-ataque, que representan la unidad en todos los niveles: el individuo, la familia, el clan, la tribu, la nación, el mundo, el cosmos y al final, la unión cósmica con el Ser original de los Principio de la Armonía.

Los siete movimientos del contra-ataque simbolizan superar y dispersar las barreras internas de cada uno: sentimientos malos, egoísmo y desunión en cada nivel. El octavo movimiento refleja el sentimiento excitante de la unión con el Principio de la Armonía.

VIII. Cham Jo Eui Bon “La Forma de la Creación”

El diagrama simboliza el Cielo, el Hombre y la Tierra. En este diseño de la Creación, el Principio de la Armonía es el centro absoluto, mientras que el hombre es el centro relativo. Él es el intermediario a través del cual se conectan el Cielo (Mundo Espiritual) y la Tierra (Mundo Físico).

Sin embargo, para que el hombre pueda ser merecedor de esta posición de autoridad cósmica, primero tiene que esforzarse para lograr la perfección personal. Por lo tanto, las palabras “Jah Ah Joo Gwan” significan “El Dominio Sobre Uno Mismo” y representan la unión del hombre con el Cielo. Sobre esta base, él está calificado de forma adecuada para dominar al universo, que es el significado de

“Chun Joo Joo Gwan”. Estas palabras son una afirmación vigorosa para cumplir con la responsabilidad del diseño del Ideal de la Creación.

IX. Cham Sarang Eui Bon “La Forma del Amor Verdadero”

En esta forma los estudiantes hacen técnicas y movimientos usando el movimiento circular y técnicas de auto-defensa avanzadas. Esta forma se compone de doce técnicas de auto-defensa.

El Amor Verdadero es el valor esencial. En otras palabras, significa “vivir por el bien de los demás”. En el concepto central del practicante debe estar la idea de siempre buscar la buena comunicación y la armonía con todas las personas. Pensar en resolver las enemistades no por la fuerza o la aplicación de técnicas agresivamente, sino con el dialogo, la escucha, la comprensión. Si realmente uno llega a la situación límite donde pelagra su vida o la de sus seres queridos entonces la aplicación de las técnicas deberá ser para el control del adversario.

X. Chun Seung Eui Bon “La Forma de la Victoria del Cielo” (Cielo acá significa el estado de bondad)

Esta forma expresa la victoria final del bien sobre el mal.

Hay diez grupos de movimientos de ataque y cuatro movimientos de lances. Diez es el número que significa el cumplimiento o la perfección a través de pasar por las

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



tres etapas superando al mal en todas sus expresiones. Mientras que el cuatro simboliza el establecimiento de la Familia Verdadera en la Tierra.

Por ende, esta forma celebra el Día de la Victoria del Cielo y se caracteriza con combinaciones dinámicas de movimientos de lucha.

XI. Poki Eui Bon (opcional) “La Forma de la Restauración”

Esta forma representa el camino inverso a la caída que el ser humano debe recorrer para recuperar su posición original ante el Ser Original.

Originalmente el plan de la creación era que el ser humano: hombre y mujer puedan alcanzar su propia perfección centrado en el amor verdadero del Ser Original. Pero debido a que antes de alcanzarlo tanto el hombre como la mujer tomaron un camino equivocado. Desde ese momento comenzó el proceso de la restauración. Sin duda nuestra vida está llena de obstáculos, dificultades que debemos afrontar. Si superamos cada uno de ellos con agradecimiento podremos acortar aún más el camino de la restauración y recuperar nuestra posición perdida.

Parte IV: Palabras de Sun Myung Moon- Inspirador a la creación del Ton-il Moo-do

La Armonía

Todos tenemos que trabajar para establecer el camino ideal en la vida. Yo existo para mi familia, mi familia existe para la sociedad, nuestra sociedad existe para nuestra nación, nuestra nación existe para el mundo, el mundo existe para el Origen y el Origen existe para Uds. y para mí... En este gran círculo del dar y recibir, hay armonía, hay unidad y hay un proceso eterno de prosperidad en aumento. Además, ya que en este circuito toda la existencia cumplirá su propósito de la creación, se logra una alegría abundante y profunda. Esto es el Reino de los Cielos.

El movimiento circular es el movimiento de la unidad. Cuando obran recíprocamente, la acción de dar y recibir crea un movimiento circular. El movimiento circular de por sí es eterno, porque no se encuentra un fin. Por consiguiente, toda la creación está basada en un modelo de movimiento circular, porque Él lo creó así para la eternidad.

Estén unidos en armonía. Si tratan a todos los padres, hermanos y hermanas y a los niños pequeños, tanto como a los suyos, tienen la llave para el Reino de los Cielos.

No tienen que considerar a los demás como alemanes, argentinos o paraguayos. Primero tenemos que considerarlos como hijos que aman al Cielo. Después podremos sobrellevar las situaciones delicadas y complejas que existen

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



entre las naciones y fundirnos en una sola familia.

La virtud

La Bondad nunca está centralizada en uno mismo, sino en sacrificarse para los demás. El mal está centrado en sí mismo y sacrifica a los demás para su propio beneficio.

Sean un buen amigo tanto con las personas buenas, como con las malas. Nunca se reconcilien con el mal, sino actúen como una brújula, para que tal persona pueda cambiarse hacia el lado bueno.

Básicamente hay tres tipos de personas en el mundo: primero, están aquellas que se encuentran en el lado opuesto del bien. Después están las que reconocen el bien, pero no se dedican a hacerlo (estas están en la zona intermedia), y las terceras, son aquellas que toman responsabilidad para hacer el bien.

El bien y el mal son fundamentalmente distintos. El mal exige todo desde las personas para que existan solamente para él mismo; sin embargo, el bien existe para los demás. Este es el punto divisor. Los santos fueron aquellos que se sacrificaron por el interés de su propia nación. Los santos no viven solamente para el ser humano, sino para el Cielo.

¿Qué es el Amor Verdadero? Significa amar a los demás más que a uno mismo. Esta es la tradición original. Lo que ponemos

como tradición hoy, permanecerá como tradición en el futuro y este camino lo van a transitar millones de personas para siempre.

La unidad entre la mente y el cuerpo

Da el ideal con tus palabras, muestra la práctica con tu carácter y ofrece amor con tu profundo corazón.

El hombre verdadero es la persona que vive sin contradicciones, una persona que vive en equilibrio total. El hombre verdadero tiene una vida de actividades nobles que coinciden con sus ideales nobles.

Los seres humanos tendrán que vivir una vida de gratitud, agradeciendo primero al Cielo y después agradeciendo a sus padres, a sus hermanos, a sus maestros y a toda la naturaleza.

¿Cómo es el hombre verdadero? El hombre verdadero tiene que conocer la verdad y con ella, tiene que alcanzar una personalidad de Amor Verdadero. Tiene que vivir la verdad y ser capaz de subyugar el mal. Debe tener su personalidad en armonía perfecta con la verdad. Después que alcanza esta personalidad, su corazón tiene que estar unido con el corazón de Dios. Con esta verdad y esta personalidad, tiene que convertirse en el centro de los mundos espiritual y físico con lo cual se sitúan en una posición central, para ser capaz de sentir el corazón del Cielo y convertirse en uno con el Cielo.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



La auto-disciplina

Para lograr algo grande, siempre se necesita un espíritu aventurero. Para lograr esto, tienen que fortalecer su cuerpo. No importa cuán hambrientos estén en la mañana, primero tendrán que hacer algunos ejercicios.

Antes de tener la esperanza de gobernar el universo está el auto-control. Aún el amor, la vida y la verdad pueden ser construidos solo sobre la base del auto-control.

La confianza en uno mismo

Si piensan que una cosa es justa, tienen que empezarla de inmediato y llevarla adelante con coraje. El Cielo seguramente trabajará con ustedes.

Nunca se desalienten. Cuando no existe la confianza, no habrá avance. Eleven su propia moral. El Cielo nunca coopera donde no está la voluntad del individuo.

No hay perfección en donde no hay confianza.

El coraje y la audacia

Un líder tiene que tener el carácter valiente para tomar grandes decisiones, como cortar algo en dos con una espada.

Lo que determina el éxito o el fracaso cuando uno entra en un nuevo periodo, es una cuestión de tiempo y de esfuerzo. Se necesita

coraje para llevarlo a cabo. El coraje fuerte y audaz viene de la fe y de la convicción. La fe no se puede mantener en una posición irresponsable.

Espíritu indomable

No hay mejor recurso que un espíritu luchador.

La perseverancia

Cada uno de nosotros experimenta un curso doloroso, pero pueden sobrellevar el dolor digiriéndolo con el poder del amor. Existe la promesa de la felicidad y del amor al final de cada privación.

Lealtad, piedad filial, obediencia

Hay maneras por las cuales podemos estar conectados unos con otros. Existe el camino de la piedad filial, el camino de la lealtad, el camino de seguir a toda persona delante de nosotros. Este camino es la forma a través de la cual nos acercamos a las personas.

¿Qué ganan con la obediencia?

Simplemente esto: su propia perfección en el Amor Verdadero. Con esta perfección pueden convertirse en una esposa o un esposo centrados en el Amor Verdadero. Como hombres y mujeres liberados, se les da el poder para liberar a todas las cosas. Este es el poder que el Amor Verdadero nos quiere dar, y también es la razón por la cual andamos en este camino.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



El primer nivel de las grandes virtudes es el de un hijo piadoso, esta (la piedad filial) es la virtud moral básica del hombre. ¿Quién puede ser tal hijo? Este hijo servirá a sus padres y abuelos con una devoción total, completando un fundamento de tres generaciones: el hijo, los padres y los abuelos. El segundo nivel de lealtad es ser un súbdito leal, un patriota. Un patriota sirve al líder de la nación como a sus padres y abuelos. En el nivel de los hijos, existen los padres y los abuelos como los sujetos visibles y directos, pero pensando en el patriota o en el súbdito leal, siempre está el líder de la nación y del Cielo en la posición de los padres y abuelos. El líder del Cielo es como los padres espirituales, mientras que el líder de la nación tendrá que ser como los padres físicos. El Amor Verdadero mora en el nivel nacional, o en otras palabras, el Cielo necesita de una soberanía para cumplir con un hogar en la Tierra.

La determinación

Sus nervios, su atención, todo su entero ser y todo lo demás tienen que ser invertido en lo que están haciendo en ese momento. Tienen que tener seriedad. Cuando inhalan deben sentir que el mundo entero se acerca apoyándolos, sin embargo, cuando exhalan, el mundo entero se relajará.

Antes de hacer cualquier trabajo, tienen que contemplarlo y asegurarse de que están unidos con el propósito y su trabajo. De esa manera empezarán a hacer las

cosas en armonía y en unidad, también el amor inherente al trabajo que ejecuten actualizara la idea del trabajo.

Si verdaderamente quieren ir adelante, ¿algo los podría distraer para tomar distintas direcciones?

Sus ojos, sus oídos, todos sus sentidos tienen que enfocarse en un punto determinado.

El amor verdadero

Si desean el amor, el secreto para ganarlo es darse a uno mismo: su vida, su amor, todo su ser. Esta es la ley de la recreación.

Sin embargo, tienen que acordarse del hecho maravilloso de que el amor empieza con el sacrificio, dando de sí mismo, invirtiéndose a sí mismo, su vida, todo.

Tienen que tener bien claro que el mundo ideal empieza a partir del ser humano, de ustedes. El amor empieza desde ustedes y se extiende hacia todas las cosas, tal cual como originalmente empezó, desde el Cielo y se extendió hacia ustedes.

Si son tan egoístas como para no pensar en los demás o en el medio ambiente, se quedarán al final solo. No habrá nadie que se preocupe por ustedes. Si siguen así, no escaparán de su ruina.

El amor florece cuando amamos y servimos a los demás. Por eso es posible el mantenimiento eterno del amor.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



La práctica

La persona que le tiene miedo al destino, lo va a devorar el destino, pero si uno desafía al destino frontalmente, se le va a abrir un camino.

Invierte 120 % de tu energía. Aún si no puedes cumplir totalmente con esto, no eres un fracaso. Alguien quien pueda ayudarte ciertamente vendrá para verte.

Si hay alguien a quien le gustaría sufrir por las generaciones venideras, en vez de desear ganar un premio importante o recibir elogios de muchas personas, esta persona sin duda será exitosa.

El carácter

Para convertirse en una persona victoriosa, no solamente tendrás que ganar en las situaciones más miserables, sino también tendrás que amar a tus enemigos con generosidad.

El camino hacia el éxito

Si todos los planes que tenemos fallan y nos convertimos en un fracaso, ¿qué será de nosotros? El camino de la persona con grandes esperanzas no fracasará. En la medida en que la persona avance, de la misma manera se mostrará el éxito. Tienen que avanzar con esta determinación. Entonces serán un éxito sin duda alguna. Al avanzar, vivirán o morirán. Tienen que elegir uno u otro camino.

Para poder alcanzar una meta que está llena de convicción, tienen que pasar por este proceso de lucha. Si la esperanza es muy grande, en la misma relación se encuentran también los obstáculos que bloquean el camino. Estos elementos se oponen en vez de ser absorbidos por ustedes y van a querer eliminarlos, en vez de abrazarlos. En la misma proporción en la cual se encuentra la meta, también habrá dificultades esperándolos.

El respeto y la comunicación

Tienen que poder respetar y comunicarse con las personas que encuentran. Tendrán que aprender cómo comunicarse bien. Necesitan este concepto. No es bueno pensar: "A mí me tienen que respetar". Generalmente, si respetamos primero al otro, conmovemos su corazón y también nos respetará.

El significado de la cinta y su amarre

La cinta, tiene un valor significativo que orienta el conocimiento del practicante en el lugar de entrenamiento. En cuanto más oscuro el color mayor conocimiento y responsabilidad de generar armonía, respeto y amor hacia los compañeros y público en general.

El amarre (nudo) simboliza la unidad de la familia que contienen en la parte superior a la madre, en la parte inferior al padre y de la parte media nacen los hijos con un

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



camino que deben tomar sustentados en la unidad y el amor de sus padres quienes tienen una filiación directa y capacidad para orientar su camino en forma adecuada.

Asimismo, representa la armonía horizontal y la capacidad de aplicar valores de constancia, perseverancia y amor a todos los seres que están en este planeta y en forma vertical centralizar el amor a Dios para caminar por la vida bajo su nacimiento, formación y perfeccionamiento.



Considerando la salud del practicante, el cinturón permite evita condiciones adversas de salud como la hernias umbilicales y problemas relacionadas con la cadera, que es una de las parte del cuerpo que más trabaja en las artes marciales.

Finalmente representa la capacidad de visualizar la forma circular e inagotable de energía útil para perfeccionarnos en el inagotable concepto de la convivencia social, familiar e individual conectados en el creador.

Nuestra base axiológica:

Perseverancia (*Firmeza y constancia en la manera de ser o de obrar*), **constancia** (*Voluntad inquebrantable y continuada en la determinación de hacer una cosa o en el modo de realizarla*) y **respeto** (*Consideración, acompañada de cierta sumisión, con que se trata a una persona o una cosa por alguna cualidad, situación o circunstancia que las determina y que lleva a acatar lo que dice o establece o a no causarle ofensa o perjuicio*), son los valores que se inculcan de forma permanente y que involucran la base del comportamiento de todos los integrantes del Tong Il Moo Do.

Conclusión

Es nuestra esperanza de que este manual de Tong Il Moo Do sea una ayuda para su progreso en el camino de la Armonía, el amor verdadero y la firme convicción de formar ciudadanos comprometidos con su desarrollo, su felicidad y el cuidado integral de su medio ambiente, su identidad y su familia. **Estúdienlo arduamente y recuerden que Tong Il Moo Do tienen que beneficiar sus vidas, las de sus familias y todo su entorno. El mejor de los regalos, es ver fructificado tu esfuerzo en todos los ámbitos de tu vida.**

Actualmente, vivimos en un mundo que se desespera para alcanzar los ideales más altos, que son la libertad, el heroísmo, un gran carácter, la honestidad y la

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



integridad. Todos tenemos el deseo de alcanzar una meta alta en nuestras vidas para poder cumplir nuestro potencial como seres humanos. Por consiguiente, su logro, también es alentador para los demás.

Nunca se olviden de que las Artes Marciales fueron desarrolladas originalmente para ayudar a los hombres en su búsqueda de los ideales humanos más altos. Los monjes budistas entendieron que en su camino hacia la perfección existe un mundo malo y falso, tanto dentro como fuera de ellos, que se puede vencer únicamente con total esfuerzo y dedicación hacia el bien.

Todas las Artes Marciales que se desarrollaron desde entonces, enfatizan tanto el desarrollo espiritual del alumno como su desarrollo técnico. Este desarrollo tiene que manifestarse a través de relaciones virtuosas y éticas con los demás.

Tong Il Moo Do fue creado para cumplir con el propósito original de las Artes Marciales. Fue sistematizado para que cada alumno pueda desarrollar su naturaleza original humana.

Es nuestra esperanza de que ustedes, como estudiantes, puedan desafiar sus mentes y sus cuerpos para perfeccionar todas las técnicas espirituales y físicas que les enseña Tong Il Moo Do. Muestran con sus movimientos disciplinados y su espíritu indomable, la unidad y la bondad

que finalmente abrazarán al mundo entero.

Datos generales de México

Nombre oficial Estados Unidos Mexicanos compuesto por 32 entidades federativas entre ellas la Ciudad de México. Su extensión es de 1,964,375 km² con aproximadamente 129 millones de habitantes, 67 lenguas indígenas y el español como lengua materna.

Su toponimia tiene un significado que deriva del vocablo náhuatl Méxihco que era la capital de los Mexicas con base en lo manifestado en el acuerdo del código de Bernardino de Sahagún, que contiene tres divisiones, donde el maguay vive.

Históricamente representado por los Olmecas, Teotihuacanos, Mayas, Zapotecos, Náhuatl, Toltecas, Mixtecos y Mexicas.

Sus símbolos patrios son el Himno Nacional Mexicano, la bandera y el escudo que representan la identidad de la patria y refuerzan un sentimiento de pertenencia que tiene como fin buscar la unión de los que habitan en el país.

Deidades de los teotihuacanos: Tláloc, Quetzalcoatl, Chalchiuhtlicue, Huehuetl, que en forma natural están documentados en el código Borgia.

Su independencia data del periodo 1810 al 1821.

FEDERACIÓN MEXICANA DE TONG IL MOO-DO, S.A.S.



Su forma política es gobierno democrático compuesto por tres poderes: ejecutivo, legislativo y judicial.

Atentamente

Ricardo Martínez Molina
Presidente TIMD México

Primera versión octubre 2021, Cd. Mx., México.

Versión	Elaboró y autorizó
1	Ricardo Martínez Molina