



신선합기도

Bewegung für das Leben



하 의 의

Der
blaue
Vogel...

Shin-Son Hapkido Magazin

Inhaltsverzeichnis

Editorial

Unterwegs - wie rastlose Zigeuner

Koreareise 1994

- Morgenstille und Discofieber
- Der blaue Vogel
- Won-Buddhismus

Berichte und Veranstaltungen

- Altennachmittag
- Plöner Feuertanz
- Nasse Matte im Tierpark
- "Vielleicht wird das ja mein Freund"
- Dan-Prüfung
- Heiter bis wolkig - Jugendwochenende
- Sommerzeltlager in Dänemark

Chon Jie In - Ein Haus für das Leben

Neu erschienen:

das Buch von Sabumnim Ko. Myong

Bonsai

der Baum im Topf

KI DO IN BOP

Ein neues Gesundheitstraining

SON CHON KI

Atemtechniken

Geschichten aus dem Leben:

Eheberatung

Abschied von Christian

Ausblick erstes Halbjahr 1995

Persönliche Mitteilungen

Dojangadressen

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank für Eure zahlreichen Beiträge. Kleine redaktionelle Änderungen in Euren Artikeln sind manchmal unvermeidlich. Wir bitten um Verständnis. Wenn möglich, schickt uns Eure Beiträge (mit einem Ausdruck) auf Diskette.

Mit jeder Ausgabe sammeln wir neue Erfahrungen. Eure Kritik und Eure Verbesserungsvorschläge sind gefragt. Sprecht uns an oder schreibt uns!

Das Heft wird kostenlos verteilt. Wir sind auf Werbung und Spenden angewiesen, um die Druckkosten wenigstens zu einem Teil zu finanzieren.

Deshalb unsere Bitte: Unterstützt das Magazin mit einem kleinen Unkostenbeitrag.

Wir danken Euch ganz herzlich für Euer Interesse.

Die Redaktion

Impressum:

Anschrift: Shinson Hapkido Magazin
Liebigstraße 27
64293 Darmstadt

Tel.: 06151 - 27 97 8
06151 - 62 49 1
06257 - 55 36
Fax.: 06151 - 29 47 33

Herausgeber: Ko. Myong
Liebigstraße 27
64293 Darmstadt

Redaktion: Detlef Gollasch
Monika Hölzle - Wiesen
Michael Wiesen

Druck: Druckerei M. Weih
Siemensstr. 14-16
63512 Hainburg
06182/67740

Auflage: 1. 500

Konto: Sparkasse Darmstadt
"Hapkido Magazin"
BLZ 508 501 50
Kto 108 045 655

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

noch fünf Jahre bis 2000! Wir feiern, wollen aber auch Fragen stellen, denn viele Ereignisse lassen uns ratlos; als einzelner Mensch hat man oft nur ein Gefühl der Ohnmacht.

“Man kann ja doch nichts machen! Uns fragt ja niemand!”, und ähnliche Aussagen spiegeln die Hilflosigkeit und Passivität von Menschen wieder, die keine Chance auf Veränderung sehen.

Beginnt Veränderung aber nicht bei uns selbst? Wenn wir etwas bewegen möchten, müssen wir dann nicht in uns selbst etwas in Bewegung bringen? Dieser erste ist vielleicht der schwierigste Schritt, auch in Richtung eines politischen und gesellschaftlichen Wandels. Einige Beiträge in dieser Ausgabe lassen etwas von dieser Problematik erkennen.

Eine hilfreiche Anregung für die aktive Bewältigung von Alltagssituationen (-Problemen) können wir der Rubrik ‘Geschichten aus dem Alltag’ entnehmen, die auch in den künftigen Ausgaben des Magazins fortgesetzt wird.

Ein Ausblick auf das kommende Jahr 1995 darf nicht fehlen. Das unruhige “Hundejahr” ist nun fast zu Ende. Dem asiatischen Horoskop zufolge, stehen wir an der Schwelle zum “Jahr des Schweins”.

Etwas merkwürdig berührt hat es uns schon, zu hören, daß ein “Schweinejahr” auf uns zukommt, wie Sabumnim Ko. Myong es nannte. Wir haben uns jedoch schmunzelnd davon überzeugen lassen, daß der “Schweinecharakter” gar nicht so übel ist.

Marcel Mayer aus der Schweiz, ein Kenner der fernöstlicher Kultur, liefert uns wieder einen interessanten Beitrag mit seinem Bericht über die Kunst des BONSAI.

Fortgesetzt werden die Übungen zu KI DO IN BOP, einer von Sabumnim Ko. Myong entwickelten, auf unsere Lebensbedingungen bezogenen, modernen Heil- und Gesundheitsgymnastik. KI DO IN BOP verbindet alte traditionelle Lehren mit moderner Lebensweise; es beinhaltet die jahrtausendealte ganzheitliche asiatische Gesundheitslehre und Philosophie, bezieht sich aber mit den Bewegungstechniken auf die heutige Zeit.

Mit den Berichten und Bildern von der zehnten Koreareise erhalten wir einen Einblick in die Vielfalt dieses Reiseerlebnisses.

Ganz besonders freut es uns, das neu erschienene Buch von Sabumnim Ko. Myong vorzustellen und (vielleicht auch als Weihnachtsgeschenk?) wärmstens zu empfehlen!

Monika Hölzle-Wiesen
Michael Wiesen
Detlef Gollasch



Unterwegs

- wie rastlose Zigeuner

Wenn der Herbst da ist in seiner ganzen Farbenpracht, zeigt er uns die Früchte des Sommers. Ungestümer Wind fegt durch die Natur, läßt die Blätter von den Bäumen fallen und verweist uns schon auf den kommenden Winter. Das Leben ist ähnlich wie der freie Wind - mal gibt es eine leichte Brise, mal weht kein Lufthauch, mal stürmt es. Der Wind des Lebens bringt Abkühlung oder Erholung, er ist drückend heiß oder zerstörerisch wütend. Er beansprucht keine festen Plätze, so wie es immer wieder Leute gab und gibt, zum Beispiel Nomaden und Zigeuner, die ohne festen Wohnsitz ihr Leben frei der Natur anpassen. Diese Freiheit, diesen Wechsel von hier nach da finden wir nicht nur bei den Menschen, sondern in der ganzen Natur, in der ganzen Welt. Sie ist ein Prinzip der Schöpfung. Dieses Fließen gibt es nicht nur in der Gegenwart, in dieser Freiheit wollte unser Geist schon vor unserem jetzigen Leben und dorthin wird er auch wieder zurückkehren.

Wir brauchen einen Anfangs- und einen Zielpunkt und sollten uns folgende Fragen stellen:

1. Woher kommen wir?
2. Was ist unsere Aufgabe in dieser Welt?
3. Wann und wie erreichen wir unser Ziel?

Es sind die wichtigsten, die elementaren Fragen von alters her. Aber wir sind so sehr mit materiellen Dingen beschäftigt (Essen, Kleidung, Wohnung, Eigentum, Komfort) daß wir keine Zeit mehr für diese Grundfragen haben. Wir meinen, von den materiellen Dingen immer mehr zu benötigen. Wünsche sind ihrer Natur nach unendlich, Gier ist nicht zu befriedigen. Die Menschen wollen keinen inneren Reichtum, kein Wissen um die Wahrheit (BONJIL), sondern streben nach greifbarem, materiellen Reichtum und Genuß.

Das Streben nach immer besseren Beziehungen, besserem Essen etc., führt aber zu Problemen. Denn der größte Wunsch ist ja, das Beste zu erreichen, in allem *Perfektion* zu erlangen.

Jedes Noch-Mehr-Wollen bewirkt aber nur wieder eine noch größere Unzufriedenheit. Darum sehen die Buddhisten das Leben als ein "Meer von Schmerzen".

Wir wollen uns nicht wirklich verändern. Veränderung soll äußerlich oder nur zu unserem Vorteil stattfinden. Ein Beispiel: Wir wehren uns dagegen, alt oder krank zu werden, werden es aber irgendwann doch, ob wir wollen oder nicht. Und wir müssen irgendwann sterben, ganz gleich, wie wir unser Leben verbringen. Wenn wir jetzt nach draußen gehen, sehen wir, daß das frische kräftige Grün des Sommers nicht bleibt. Zur Reife des Herbstes gehört das Absterben und das Niederfallen. Denn die Natur ändert fortwährend sich selbst und damit auch uns Menschen. Es ist wie bei rastlos umherziehenden Zigeunern. So ist nun mal das Leben: ein ständig sich wandelndes "Zigeunerleben"!

Der Alltag läßt uns für solche Betrachtungen und Gefühle kaum Zeit, aber diese Jahreszeit bietet eigentlich einen schönen Anlaß, nachzudenken und uns auf unsere verborgene Natur (BONJIL) zu besinnen.

Natürlich haben wir schon viel zu diesem Thema gehört und gelesen, aber dabei doch nicht *wirklich* gehört und gelesen. Wir haben nämlich eigentlich schon viel zu viel im Kopf. DO hat aber mit "studieren" zunächst einmal nichts zu tun. Studieren kann nur *zusätzlich* helfen, das Leben zu verstehen.

Ein Schüler fragte einmal seinen Lehrer: "Was ist Wahrheit?" Und der Lehrer antwortete: "Ein Hahnenschrei am Morgen".

Was will uns diese merkwürdige Antwort sagen?

Erstens: Nur wenn man den Schrei *wirklich* hört, das heißt, seine Bedeutung versteht, kann man selbst erleuchtet werden und die Wahrheit erfahren. Zweitens: Man darf nicht darauf warten, daß einem jemand *zeigt*, was Wahrheit



ist, sondern muß die *eigene* innere Ur-Wahrheit mit der äußeren Natur *verbinden*. Menschen, die das verstanden haben, sind in der Lage, auch anderen auf dem Weg zur Klarheit zu helfen.

Fragen über Fragen: "Wie kann man denn überhaupt den Hahnenschrei hören?" Bitte nicht sagen: "Mit den Ohren"! Denn auch Tote haben schließlich Ohren. Also noch einmal: *Wer* oder *was* hat in Wirklichkeit gehört und verstanden? Nichts Materielles jedenfalls. 30, 40, 50 Kilogramm Fleisch oder mehr können sich doch nicht von allein bewegen oder etwas verstehen. Was hat also gehört? Irgend etwas, das unserem Körper aus Fleisch und Knochen Leben verleiht.

Unser "Herz-Ohr" hört, -unser *Geist*. Ohne den Kontakt mit dieser Wahrheit bestehen wir wirklich nur aus einer Masse aus Fleisch und Knochen und leben so noch schlimmer als die Tiere.

Ich möchte hierzu von einer wahren Begebenheit erzählen:

Eine Mörderbande, die getötet, gefoltert und vergewaltigt hat, die so etwas wie einen Weltrekord des Mordens aufstellen wollte, wurde von einem Journalisten gefragt: "Warum haben sie das getan?" "Wir hassen reiche Leute!", war die Antwort. Menschlichkeit wird ganz leicht und schnell verdrängt. Es darf eigentlich nicht sein, aber wo wir uns umschaun, nimmt die Gewalt immer mehr zu, statt abzunehmen. Und unsere Reaktion darauf wird immer spärlicher.

Man muß tatsächlich *ernst* nehmen, was der Gewalttäter sagte. Vielleicht hat er irgendwann einmal um Hilfe gebeten. Wenn ihm damals jemand beigestanden hätte, wäre das warme Herz dieses Menschen nicht verloren gegangen und es wäre zu diesen Gewalttaten gewiß nicht gekommen. Oft geschieht es heute, und das ist tatsächlich meine Erfahrung, daß Leute, die um Hilfe bitten, einen Fußtritt bekommen. Dabei ist es wirklich Zeit geworden, die Nachbarn zu beachten und sich *verantwortlich* zu fühlen.

Wenn aber statt dessen der Abstand zwischen Arm und Reich immer größer wird, reißt irgendwann auch noch die letzte Verbindung zwischen ihnen. Diejenigen, die viel Geld besitzen, haben Angst, es zu verlieren. Die Lohnabhängigen fürchten um ihre Arbeit und lügen ihren Vorgesetzten aus Angst etwas vor. So wird die Mauer zwischen den Menschen untereinander und zwischen Mensch und Natur immer schwerer zu überwinden. Zorn, Mißtrauen, Eifersucht und Wut sind gegen die Natur gerichtet, was zu unerwarteten Unfällen und unabsehbarem Unglück führt.

Wir alle tragen Verantwortung, denn auf der Welt ist es eng geworden, irgendwann wird die Erde wie ein Dorf sein. Das Problem des Nachbarn ist längst nicht mehr nur sein eigenes, wie man an der Angst, die z.B. der Ausbruch der Pest in Indien ausgelöst hat, merken konnte. Nur wenn wir unser Problem des gegenseitigen Mißtrauens lösen, haben wir die Chance, die Erde, die wir nur "geliehen" haben, heil zurückgeben. Dieser Weg des Überlebens, der auch für die nächste Generation den Friedensweg ebnet, heißt: Miteinander Teilen.

1995 wird nach dem koreanischen Kalender das Jahr des Schweins sein; der laute Hund (von 1994) hat lange genug gebellt. Das Horoskop schreibt dem Schwein folgenden Charakter zu: Es lebt sehr gesund und positiv, verbreitet um sich Licht und Güte.

Das (Glücks-) Schwein braucht ausreichend Platz für sich, kann aber, wenn es darauf ankommt, große Geduld entwickeln. Weil es ziemlich intelligent ist, beschert es uns unerwartete Überraschungen - seine Aktivitäten erscheinen uns brillant (Technik). Das Schwein denkt viel an andere, an die Erde und wie

sich die Weltgeschichte fortentwickelt. Es ist oft unbequem und deshalb manchmal ein wenig einsam.

Doch es steht für Power, neue Ideen und richtet den Blick in die Zukunft. Es muß allerdings darauf achten, sich genügend Zeit zu nehmen, um nicht hektisch zu werden. Manchmal scheint es hochnützlich zu sein, doch es sieht halt für manche Leute nur so aus, als trüge man die Nase hoch, wenn man in Wirklichkeit einfach klug ist...

Meine Wunschliste für *Ihr* neues Jahr sieht so aus:

Halten Sie mit viel Geduld an Ihren Zielen fest (auch privat) und geben Sie dem Zweifel keine Chance. Tot werden wir noch früh genug sein. Wir haben also nichts zu verlieren.

Gleich wo Sie sind, lösen Sie sich davon, immer nur wie Angestellte oder Abhängige zu empfinden, sondern denken Sie: Das bin ich. Daraus erwächst dann wie von selbst das Gefühl für den Anderen (ähnlich wie es eine Mutter oder ein Vater für die eigene Familie empfindet). Warum immer nur bequem ein "Angestellter" bleiben? Es ist doch viel besser, selbst aktiv - sein eigener "Chef" - zu sein, die Führung zu übernehmen, auch wenn man sich dabei vielleicht ein wenig einsam fühlt. Nur mit dieser Einstellung kommt man von der Stelle und kann etwas aufbauen. Nicht der Ego-Vorteil ist dabei wichtig, sondern die Weltge-

schichte - wie es mit der Menschheit, mit uns allen weitergeht.

Lassen Sie uns unsere Ziele verfolgen, ohne dabei zu wanken. Und wenn wir ein Ziel erreicht haben, lassen wir einfach los und beginnen mit etwas Neuem! *Mein* Land, *meine* Familie *meine* Religion etc. - genau diese Verkrampfung, Sturheit und Spannung müssen wir lösen. *Ein* Land, *eine* Erde, *eine* Familie - so kann man denken und so kann man dann das Leben genießen und dafür *dankbar* sein.

Wir von der Shin Son Hapkido-Familie wollen *darauf* hinwirken. Unsere Lehrmethode - Menschlichkeit ausbilden, erreichen, verbreiten - soll uns hierbei helfen. Auf diese Weise den Einklang mit der Natur zu entdecken, heißt: den Glauben entdecken. Wir können uns nicht feige von dieser gebeutelten und "schwindligen" Welt abwenden und sagen: "Ohne mich geht 's auch."

Neujahr:

Das Licht der Wahrheit soll uns leuchten, damit wir gemeinsam den Glauben wiederfinden. In den einzelnen Familien soll Vertrauen herrschen; und dieses Vertrauen soll sich immer weiter ausbreiten, damit die ganze Welt zum Frieden findet. Gottes Schutz und Licht soll mit Ihnen sein. Dafür bete ich.

Ihr Sabumnim Ko.Myong.



Koreareise 1994

In diesem Jahr hat die zehnte Koreareise mit 21 Personen aus der Shin Son Hapkido Familie stattgefunden. Die Reise stand unter dem Thema: Auf der Suche nach den Wurzeln von HANOL (der große Geist).

Wie immer, haben wir auch auf dieser Reise die Freundschaft mit dem Hmsam Dorf gepflegt und uns mit neuen Buddhismus-Organisationen (WON BULKYO) getroffen, um diese kennenzulernen.

Wir haben die neue CHON-JU USUK UNIVERSITÄT besucht, wo uns Prof. Dr. Kim Young begrüßte und begleitet hat. Die langjährige Freundschaft zur Familie Shin war ebenfalls Anlaß für einen Besuch, der schon Tradition geworden ist. Wir konnten uns hier der Freundlichkeit und Freundschaft erfreuen, die sich vom Beginn des Kennenlernens bis heute erhalten hat.

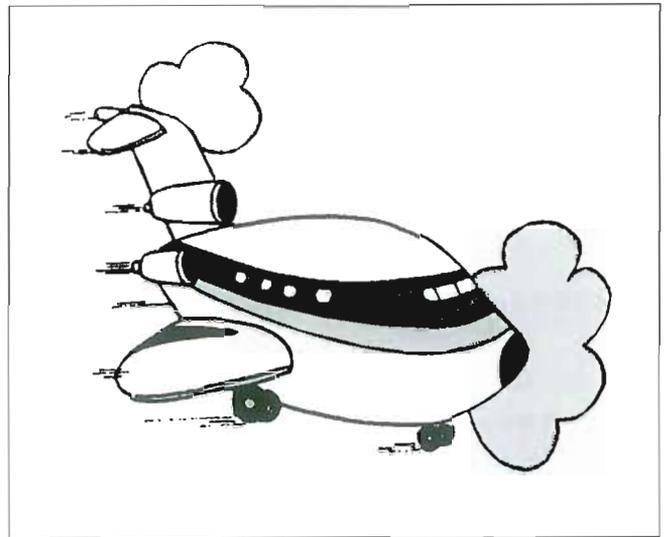
Im TEANSA TEMPEL, wo die Lehrer leben, haben wir mehrere Tage der Meditation verbracht.

Eine Besonderheit war unser Wiedersehen mit den Diakonie-Schwestern und Patienten von HAN SAN CHON, einer Einrichtung für unheilbar TBC-Kranke.

Mit der Han San Chon Familie haben wir unsere Freundschaft geteilt und uns gemeinsam unterhalten.- Ein ganz besonderes Ereignis war die Fertigstellung des Friedhofes, der durch Ihre Spenden ermöglicht wurde. Dieser Friedhof trägt den Namen:

“HUGEL DES BLAUEN VOGELS”.

Mit der Übergabe einer Bronzeplastik für den Friedhof, haben wir haben diese “Stätte der Hoffnung” feierlich eröffnet. Ich glaube, daß dieser Vogel auf den Friedhof von Han San Chon herabblickt und den Menschen Hoffnung und Licht



schickt, damit sie frei werden und Ruhe finden für ein Leben nach dem Tod.

Ich danke Ihnen herzlich, liebe Shin Son Hapkido Familie, für Ihre liebevollen Spenden. Besonderen Dank für dieses schöne Kunstwerk, eine Bronzeplastik, die das Symbol des Blauen Vogels darstellt und von einer Schülerin des Dojang Erbach, Kerstin Kutschbach-Löffler, angefertigt wurde.

Eine weitere Spende in Höhe von etwa 7 000,- DM wurde von den Reiseteilnehmern, von Fam. Pardon, Fam. Keller, Fam. Mitterle, mehreren Dojangs und noch weiteren Personen für den Bau einer Heizungs- und Klimaanlage für die Kirche gegeben. Meinen persönlichen Dank auch hierfür.

Anschließend sind wir zur CHAEJU-INSEL (Paradiesinsel) gefahren, auf der wir acht Tage zur gemeinsamen Erholung verbrachten. Dadurch ist unser Leben warm und zufrieden geworden.

In diesem Jahr ist die Koreareise besonders warm und zufriedenstellend gewesen. Dies ist die Frucht der Mühen und der Liebe, die von den vorangegangenen Reiseteilnehmern hinterlassen wurde.

Ko. Myong



Morgenstille und Discofieber

“Langnasen” unterwegs

Es ist nun Mitte November. Der Herbst ist in Hamburg eingezogen und die Eindrücke der Koreareise haben Spuren hinterlassen, die langsam deutlicher zu erkennen sind. Es waren vier Wochen intensives Zusammenleben von 22 Menschen mit 22 verschiedenen Charakteren, die jedoch eines verbindet: das Do-Training.

Es war eine Reise durch das Land, ein Kennenlernen der asiatischen Kultur und ein Kennenlernen der Menschen. Auch eine Reise nach Innen, zu sich selbst; ein Erkennen von “Schattierungen”, von “Masken”, die wir bei unterschiedlichen Anlässen zeigen.

Vier Wochen hatten wir Zeit, um vom Alltag abzuschalten - genug, um neue Erlebnisse aufzunehmen, die im Innern Platz beanspruchen und die etwas verändern werden.

Ich vergleiche diese vier Wochen mit einem Strom, der als Quelle in einem Berg beginnt, zum breiten Fluß wird und schließlich endlos Landschaften durchfließt.

Was ist geschehen in Korea? Bewegung!

Unser Busfahrer Herr Li hat uns von einer Station zur anderen gebracht und

war verantwortlich dafür, daß (fast) alles pünktlich - jedenfalls nach Sabumnims Zeitrechnung - verlief.

Nach unserer Ankunft in Korea ging es gleich los und wir fuhren nach Suanbo. Das ist eine wunderschöne Gegend, in der wir zum ersten Mal die Gelegenheit hatten, koreanisches Thermalwasser und die Sauna zu genießen. Diese Art zu Entspannen begleitete uns. Immer wieder besuchten wir zwischendurch Thermalbäder oder Saunen. Ich habe es schätzen gelernt, denn auch eine Stunde kann schon sehr viel dazu beitragen, sich zu erholen. Es gehörte genauso zum kulturellen Programm wie der Besuch der Klöster, Museen, Schulen, Nationalparks, Märkte und und...

In Taen Sa (ein Kloster, in dem Sabum Ko immer wieder mehrere Jahre war) blieben wir drei Tage und teilten mit den dortigen Frauen und Männern die morgendliche Meditation und den Alltagsrhythmus. Diese Meditation begann um drei Uhr mit Beten und endete um fünf Uhr. Das war eine wunderbare Erfahrung.

Ich empfand in Taen Sa innere Ruhe, sammelte Kraft, ging in mich und ging Fragen nach wie: Was bedeutet Buddha, was heißt Glauben, was bedeutet Do?

Wie ihr merken könnt, passierte viel und es ist immer noch aufregend und spannend. Es ist nicht leicht, aber wer sagt schon, daß der Weg zum Herzen ein leichter Weg sei?

Die Begegnung mit den Schwestern in Han San Chon hat mich ebenfalls sehr

bewegt. Sie begegnen einem mit so großem Lächeln und mit Liebe, Sanftheit und Offenheit. Wir haben alle ein bißchen ihre Arbeit kennengelernt und ebenfalls das Tuberkulose-Krankenhaus, das sie betreuen. Wir haben dort gemeinsame Stunden am Abend verbracht, zusammen Tee getrunken, gesungen und geredet, was mit Händen und Füßen ging.

Um tiefen Kontakt herzustellen, reichen manchmal Stunden und der Abschied wird dann sehr schmerzlich.

Natürlich gab es auch in dieser Zeit Programmpunkte, die ich als sehr kontrastreich empfand, wie zum Beispiel morgens um ein Uhr im Hafen von Muan an die Fischer Kaffee zu verteilen, um vier Uhr ins Bett zu gehen, um dann um sechs Uhr wieder aufzustehen, da es natürlich wieder weiterging. Das war fast schon “normal” für diese Reise. Tja, mitgehen und nicht blockieren! Unvermittelt geschieht etwas und wir können aus solchen Situationen lernen, mitzufließen.

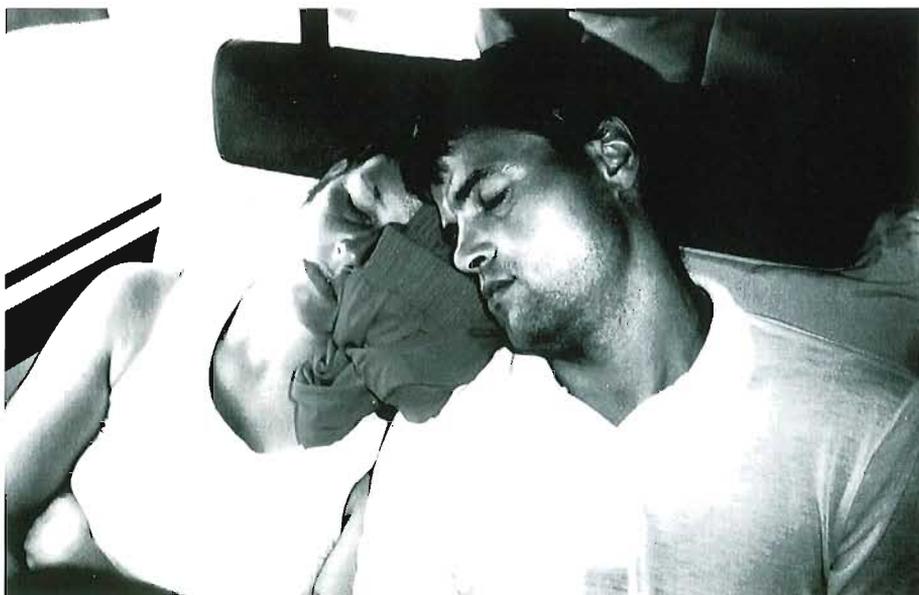
Chaeju. Die Hochzeitsinsel der KoreanerInnen. Eine alte Matriarchatsinsel. Immer noch gehen die Frauen Fischen und Tauchen und die Männer hüten die Kinder und das Haus. Natürlich hat sich auch auf Chaeju einiges geändert.

Wir hatten dort die Möglichkeit, in einer Familie die traditionelle Erntedankzeremonie zu erleben. In koreanischen Familien gibt es noch eine starke Verbundenheit. Viele, alt und jung, leben noch zusammen. Achtung und Respekt vor dem Alter wird immer noch gewahrt. Es ist merkwürdig, dabeigewesen zu sein. Wir waren halt doch Fremdlinge, “Langnasen”, die sich in einen Raum zwängten und wieder einmal eine Gastfreundschaft kennenlernten, die eigentlich zu denken geben sollte.

Eine weitere Begebenheit in Chaeju war ein Treffen mit dem Blutsbruder von Sabumnim, der uns eine Freude bereiten wollte, indem er uns zum Japanisch Essen eingeladen hat. Dieses Essen bestand aus zehn Gängen: roher Fisch und rohe Muscheln, viel Soju...

Es war schön, anschließend in einem Disco-Nightclub im Grand-Hotel zu tanzen und weiter zu trinken...

Und dann kam unsere Vulkanbesteigung. Hallasan - mit viel Schwung und Schweiß haben wir diesen “Hügel” von 1950 Metern bezwungen und uns dem Anblick auf das vernebelte Tal hingegeben. Mir hat es Spaß gemacht und es



war auch hier eine tolle Zeit mit vielen Feiern, viel Soju, viel Gesang...Sabumnim hat sogar zweimal gekocht - köstlich, kulinarisch lecker. Ein Koch hätte seine wahre Freude an ihm gehabt. Es hat einfach etwas Gemütliches, "Zuhause" zu essen.

Zurück in Seoul ging der Einkaufsrummel los und der Abschied ist spürbar geworden.

Wir waren auf einem riesigen Markt mit Ko's Schwester, mit Herrn Yoo, einem Kalligraphiemeister und vielen anderen, die mit uns gemeinsam dort die Zeit verbracht haben. Wir sahen die Galerie von Herrn Yoo und holten unsere bestellten Kalligraphien ab und gingen mit ihm Essen.

Für mich ging es in dieser Reise darum, das Individuelle einmal loszulassen und stattdessen die Gemeinschaft in den Mittelpunkt zu stellen. Der Weg dorthin ist schwierig, weil wir hier in unserer westlichen Gesellschaft genau das Gegenteil produzieren.

Ich habe die Reisegruppe, jeden einzelnen Menschen darin, lieben gelernt und freue mich jetzt schon auf ein Wiedersehen und -erkennen, denn wer von uns hat nicht sein Herz ein bißchen geöffnet und "hallo" gesagt?

Zum Schluß nochmal zwei "Begegnungen", die mir sehr im Gedächtnis geblieben sind.

Wir sahen viele Klöster und viele Buddha-Statuen, aber ein Buddha in einer Grotte und ein Buddha in Stein haben mich besonders berührt.

Der Steinbuddha sah von einem Berg über eine Ebene hinweg. Vor ihm saß eine Frau, die eine Holzglocke schlug und dazu sang. Ich saß am Rande des Plateaus und habe versucht zu fühlen. Es war für mich wie ein Wiegenlied für den Körper und die Seele.

Im Gegensatz dazu hinterließ der andere Buddha in seiner Grotte den Eindruck von Kraft und Power, wie eine große Trommel, die angeschlagen wird und die sehr lange nachschwingt.

Ich könnte noch vieles schreiben und erzählen, zum Beispiel von den netten Begegnungen mit den Kalligraphie-Meistern, mit Herrn Chon, mit Herrn Li... Aber das sind andere Geschichten ...

Ina, mit lieben Grüßen aus Hamburg

Der blaue Vogel

Einweihung des Friedhofes von Han San Chon

Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus
flog durch die stillen Lande
als flöge sie nach Haus

Aus dem Gedicht 'Mondnacht' von Joseph von Eichendorff



Während unseres Aufenthaltes in Korea übergaben wir im Namen der ganzen Shin Son Hapkido-Familie unseren Freunden in Han San Chon einen bronzenen Vogel. Kerstin Kutschbach-Löffler aus dem Dojang Erbach hat ihn entworfen, zunächst in Ton geformt und dann - nach einigen Zwischenschritten - in Bronze gegossen. Es ist ein sogenannter 'Blauer Vogel', den es in Korea gibt und der, ähnlich unserer Taube, als Symbol der Hoffnung gilt.

Nun wacht er am oberen Rand des Friedhofs auf einem großen Stein, den die Natur, wie es uns schien, dafür geschaffen hat. Sein Blick geht über den Friedhof zu dem Haus, wo die Patienten mit den Schwestern leben und weiter in die Ferne zur Westküste mit ihren vielen Inseln. Es ist ein warmer Platz. Wir wurden mit Früchten und Getränken verwöhnt und feierten mit Gesprächen und Liedern das Ereignis. Die Menschen sind froh, denn sie haben nun in dem Friedhof einen Ort, wo sie ihre irdische Hülle betten können. Einmal mehr konnten wir erleben, wie man bereits mit ein wenig Interesse und Anteilnahme viel Hoffnung, Kraft und Freude schenken kann.

Wir wünschen diesem Hof des Friedens
das warm strahlende Licht Gottes.

Möge er den Menschen ein Zeichen der Hoffnung sein.
Die Shin Son Hapkido-Familie

(So lautet, gemeinsam mit dem Gedicht am Anfang, die Inschrift auf der Tafel)

Philipp Siefert

Won-Buddhismus

Der schlichte Kreis

Zu Besuch im Zentrum des Won-Buddhismus in Iri/Korea im September 1994

„Eines Tages werden Menschen mit langen Nasen, gelben Haaren und blauen Augen kommen, um uns kennenzulernen“, sagte mein verehrter Lehrer zu uns. Ich habe es damals nicht geglaubt. Solche Menschen hatten wir nie gesehen zu der Zeit. Aber ich habe nicht vergessen, was er sagte und heute, nach 53 Jahren, ist es soweit. So habe ich alle meine Termine abgesagt, um Sie zu treffen.“



Mit diesen Worten empfängt uns die betagte Meditationslehrerin Pom Pa Won Jongsanim im Zentrum des Won-Buddhismus. Wir können es nun unsererseits nicht so recht glauben, kamen wir doch gestern hier an, beeindruckt und zugleich befremdet von der Größe dieses Zentrums mit einer großen Universität und Fakultäten aller Fachrichtungen: Ingenieurwissenschaften, Landwirtschaft, Medizin und Naturheilkunde, Kunst und Literatur; dazu Tagungshäuser für mehrere hundert Besucher.

„Fragen Sie“, sagt die Lehrerin zu uns, „mein Herz ist voll. Ich möchte vor Ihnen alles ausbreiten, was ich weiß. Und ich werde Tag und Nacht über all das spre-

chen können, was uns hier bewegt, ohne müde zu werden.“ Also fragen wir!

Frage: Was unterscheidet den Won-Buddhismus von anderen buddhistischen Richtungen?

Antwort: *Der entscheidende Unterschied ist der, daß wir in die Welt gehen und uns nicht in ein Klosterleben zurückziehen. Unser Lehrer So Tae San Daejongsanim hat uns gelehrt, daß die Buddhanatur (die Teilhabe am Licht und die Fähigkeit zur Erleuchtung) allen Wesen eigen ist, und daß wir an jedem Ort und zu jeder Zeit meditieren können. Alles was wir tun, sollen wir im Dienste an Buddha tun.*

Frage: Wenn Sie nicht im Kloster leben, wie leben Sie dann?

Antwort: *Wir sind ein neuer Orden, den Daejongsanim 1916 gegründet hat. Die Mitglieder leben teils in einer Gemeinschaft wie hier, teils draußen in der Welt. Sie arbeiten in ihren Berufen, zum Beispiel hier an der Universität. 60 bis 70 Prozent der Professoren sind Mitglieder unseres Ordens. Wir leben nach bestimmten Regeln, beispielsweise der Selbstdisziplin in Rede und Tun; Heirat ist freigestellt, wobei die Mitglieder, die hier im Zentrum arbeiten, nicht verheiratet sind. Weltweit zählen wir zur Zeit eine Million Mitglieder und 1300 Lehrer, davon sind 700 Frauen.*

Frage: Welche Stellung hat die Frau in Ihrem Orden?

Antwort: *Die Frau ist gleichberechtigt neben dem Mann. Sie kann sämtliche Ämter einschließlich das der Präsidentin des Ordens bekleiden. Das ist revolutionär für unser Land gewesen.*

Frage: Wir sehen im Tempel anstelle der Buddhasstatuen nur einen schlichten Kreis über dem Altar. Dies hat sicher eine wesentliche Bedeutung.

Antwort: *Ja, das ist ganz zentral. Unser Lehrer sagte: „Wir dienen Il-Won-Sang (dem vollkommenen Kreis) in demselben Geist, wie der traditionelle Buddhismus dem Bildnis des Buddha dient. Ein Buddha-Bildnis ist ein Symbol des Körpers von Buddha, während Il-Won-Sang ein Symbol des Geistes, des Herzens von Buddha und somit seines Wesens ist.*

Die körperliche Form zeigt nichts als die menschliche Erscheinung, während die wesentliche Form ein Symbol ist für die endlose Weite des Geistes, der alles miteinschließt: das Sein und das Nichtsein. Und er existiert durch unsere drei Leben, nämlich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Er ist die Quelle aller Dinge im Universum.

Frage: Welches Ziel hat der Won-Buddhismus für die Menschen?

Antwort:

1. Das Herz wachsen zu lassen
2. Die Gemeinschaft der Religionen. Wir sehen den Weg zur Wahrheit in jeder Religion
3. Die Gemeinschaft der Menschen: zusammen arbeiten, leben, teilen, Aufgaben bewältigen. Wir haben viele soziale Projekte.

Das große Ziel aber ist der Friede in der Welt. Weil das Urprinzip eins ist. Weil die Welt durch ein Ki verbunden ist und also eins ist.

Frage: Sie sind eine direkte Schülerin des Ordensgründers. Was für ein Mensch war Daejongsanim, wie hat er gelehrt?

Antwort: *Ach ja, er hat sehr, sehr viel gearbeitet; auch draußen im Garten oder auf dem Feld. Er hat auch sehr viel geschrieben, denn er hatte eine Vision von einer besseren Welt. Er sagte, das Paradies ist hier, wenn du deinen Weg mit der Lehre verbindest; und die Hölle ist hier, wenn du auf Abwege kommst.*

Und er hat viel mit uns geschimpft, oh ja. Aber er hat uns auch angeregt, eigene Ideen zu entwickeln und sie anderen Menschen darzustellen und zu erklären. Oder er gab uns ein Thema, zum Beispiel "Glas" und ließ uns darüber referieren oder ein Gedicht schreiben. Oder wir mußten über dieses Thema einen Vortrag vor 50 Leuten halten. Wir studieren auch regelmäßig die heiligen Schriften anderer Religionen. Er sah in ihnen allen einen Weg zu der einen Wahrheit.

Frage: Was hat Sie persönlich beeindruckt, als Sie Ihren Lehrer trafen?

Antwort: *Sein ganzes Wesen. Er hatte eine sehr starke Ausstrahlung. Wir hielten ihn für einen Heiligen. Aber er sagte, wir sollen ihn einfach als Menschen sehen. Kommen Sie, ich zeige Ihnen das Haus, wo er uns unterrichtete, den Garten und den Park.*

Sie führte uns zu den alten Stätten, und die große Verehrung für den alten Meister wird spürbar. Neben dem Tempel haben seine Schüler ihm eine Gedenkstätte gebaut: Bilder mit Szenen aus seinem Leben an den Wänden und in der Mitte der Meister selbst, wie eine Buddhastatue im Lotossitz.

Er, der die Buddhastatue durch den rei-



nen Kreis ablöste, inthronisiert als Buddha!

Wir sind verwirrt. Ist dies ein Mißverständnis seiner Lehre? Oder nur die große Liebe und Verehrung der Schüler für ihren Lehrer?

Brauchen die Menschen Heilige als Vorbilder und Wegweiser, weil Gott zu fern, zu groß und zu unnahbar ist?

Wir sind am Ende unseres Spaziergangs. Die Lehrerin möchte uns alle wiedersehen, Sie möchte uns berühren, wegen unserer Ausstrahlung, wie sie sagt und: besser koreanisch sollen wir

lernen, damit sie das nächste Mal noch besser und direkt mit uns diskutieren kann.

Und dann möchte sie noch Andrea's blonde Haare zu einem kunstvollen Zopf flechten, glücklich lächelnd. Das hat sie lange nicht mehr gemacht.

Wir hörten später, sie sei eine große Meditationslehrerin und selten habe jemand die Gelegenheit, sie zu treffen...

Kamsahabnida - Dankeschön!
Renate und Philipp Siefert



Geigenbau-Atelier

**Franke
Darmstadt**



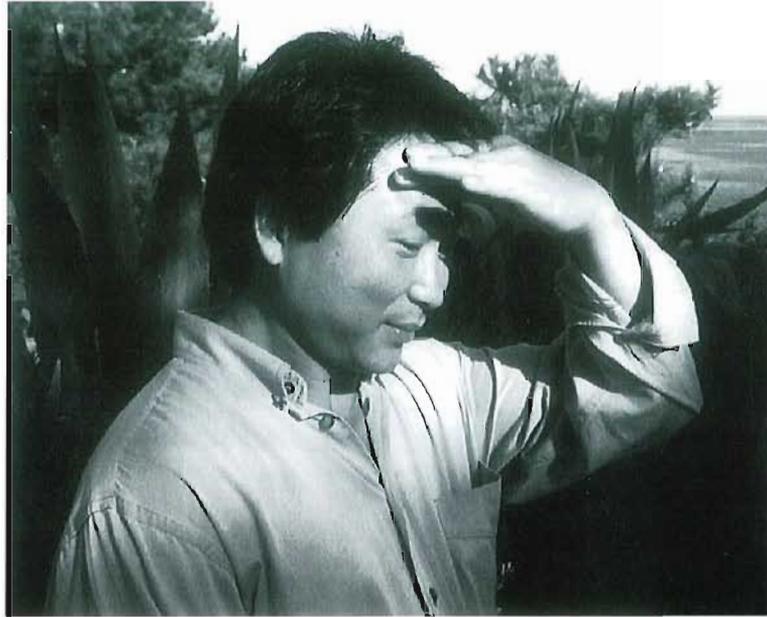
Fachgeschäft für Streichinstrumente,
Bögen, Reparaturen und sämtliches
Zubehör

Heidelberger Str. 79
64285 Darmstadt

Tel.: 061 51/31 66 20
Fax: 061 51/31 75 23

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9⁰⁰ - 13⁰⁰ u. 15⁰⁰ - 18⁰⁰

Impressionen einer Reise:





KOREA 1994

Berichte und Veranstaltungen

Depression? Nein Danke!

Altennachmittag in Gräfenhausen

Irgendwann zwischen 30 und 40 steht man "mitten im Leben" und ist "im besten Alter", jedenfalls lauten so die Klischees. Auf die kann man pfeifen, aber Tatsache ist: Der zeitliche Abstand zur Kindheit und zum Alter ist dann bei den meisten gleich groß. Und die eigenen Eltern sind, wenn sie überhaupt noch leben, auch nicht mehr die Jüngsten. Vielleicht sind das schon Gründe genug dafür, daß Gedanken an die Endlichkeit und Zerbrechlichkeit des Daseins sich in der Lebensmitte recht zuverlässig einstellen.

Zum Beispiel der Altennachmittag in Gräfenhausen, wo wieder Leute aus dem Ohlystift eingeladen waren: Er hat mir einmal mehr vor Augen geführt, daß die zum Teil schon greisen Frauen und Männer nicht etwa grundlegend anders sind als wir "Mittleren", sondern nur ein paar Schritte voraus.

Die Frage ist, welche Konsequenzen man daraus zieht. Ständig ein Wehmutsgefühl Marke Tränenbeutel mit sich herumtragen? Oder die Gedanken an die Zeit, wo man sich langsam auf den Abschied vorbereiten muß, schlicht verdrängen? Mir gefällt beides nicht. Und gerade in dieser Beziehung war die Veranstaltung im Garten der Familie Ko aufschlußreich. Denn Altsein und die Begegnung mit dem Alter muß offenbar nicht heißen: Depression. Nicht für die Alten selbst, nicht für diejenigen, die sich um sie kümmern.

Die Gespräche, das Bedienen, das Abholen und nach Hause bringen hat nämlich beiden Seiten Freude gemacht; es ging lustig zu und es kann schon interessant und auch amüsant sein, mit Leuten zusammenzukommen, die wissen, daß ihnen nicht mehr viel Zeit bleibt

und die vieles ein wenig anders wahrnehmen als wir, die wir immer so eingespannt sind und vollauf damit beschäftigt, den Alltag zu organisieren.



Die alten Herrschaften sind natürlich ganz verschieden: Mit dem einen oder anderen kann man am Abend noch ein Bier zusammen heben und anstoßen, andere wieder sind kaum ansprechbar, reagieren jedenfalls nur spärlich. Oder rufen peinliche Momente hervor, wenn sie einem in bester Absicht plötzlich Geld zustecken wollen. Einige sind wirklich klapperig, krank oder für unsere Verhältnisse verwirrt, weil ihr Geist mehr

in der Vergangenheit zuhause ist als im Hier und Jetzt. Es gibt auch solche, die einsam, schlichtweg am Ende und verzweifelt sind.

Die eine Dame im Rollstuhl aber, von der man auf den ersten Blick nicht glaubt, daß sie überhaupt noch einen klaren Gedanken fassen kann, entpuppt sich als sympathische, geistig rege Person, die an allem Möglichen interessiert ist. Wir hatten eine sehr angenehme Unterhaltung, auch wenn sie große Schwierigkeiten hatte, deutlich genug zu sprechen. Den Vogel hat jedoch meine zweite, auf charmante Art ausgeflippte Tischnachbarin abgeschossen: Sie (zirka 85 und ziemlich schwach auf den Beinen) verweigerte auf ihre freundliche Art die unverfängliche Konversation und machte ein ums andere Mal ausgesprochen "kitzlige" Anspielungen. Zum Thema Männlein/Weiblein und so weiter. Wohl ein bißchen übermütig geworden, die Gute!

Wenn ich jetzt an den Nachmittag zurückdenke, freue ich mich noch immer. Es waren vergnügliche, überraschende Begegnungen.

Detlef Gollasch



Hapkido Extrem

Plöner Feuertanz

Auch die Shin Son Hapkido-Familie aus Eutin möchte einen kleinen Beitrag für die Arbeit in Han San Chon leisten. Aus diesem Grund haben wir bei zwei Veranstaltungen, über die ich hier berichten möchte, etwas Geld gesammelt. Die



erste war unsere Vorführung während eines Straßenfestes im Juni in Plön. Für uns war es die erste Vorführung. Schon während der Planung und der Proben gaben uns unsere Kyosa zum Teil neue und überraschende Aufgaben, die wir zu meistern hatten. Die Proben im Dojang verliefen dann auch mehr oder weniger übersichtlich, wobei wir die spezielle "Hapkido-Zeitrechnung" kennenlernen sollten. Kyosa Torsten hatte immer wieder neue Ideen, oder er sah Dinge, die er gern anders oder "runder" haben wollte.

Dann kam der große Tag, der 2. Juli 1994. Alle waren natürlich etwas aufgeregt, so daß wir unter den Augen der vorbeiströmenden Menschen unsere Matten aufbauten und uns dann im nahe gelegenen Bodybuilding-Zentrum umzogen.

Die Sonne schien, die Stimmung war entspannt und der Bratwurstgeruch lag uns in der Nase. Das Wetter war gut, zu gut, wie sich herausstellte. Denn unsere Matten, die geschickterweise die Farbe schwarz haben, lagen in der prallen Sonne und wurden somit im Laufe der Zeit immer wärmer und wärmer. Dieser Umstand und ein, zwei Brandblasen an den Füßen (armer Fiets!), verliehen dieser Veranstaltung auch den Namen "Feuertanz". Trotz der hohen Temperaturen, von oben und unten, verlief die Vorführung harmonisch, machte allen

Beteiligten viel Spaß und gab den Zuschauern erste Einblicke in Shin Son Hapkido. Auch die Handzettel, die wir im Anschluß verteilten, wurden mit regem Interesse gelesen.

Die zweite Aktion, mit der wir etwas Geld für Han San Chon sammeln wollten, war ein Stand auf dem Flohmarkt in Eutin am 31. Juli 94. Wir hatten für diesen Zweck viel Ramsch und Trödel gesammelt, den wir dann gemeinsam "verhöckern" wollten. Wir waren sicherlich der lustigste Stand auf dem Markt. Auch wenn wir uns innerhalb der Gruppe meistens über die Preise nicht so ganz einig waren, wurde das Wort "Handeln" bei uns groß geschrieben.

Von 7 Uhr bis 16 Uhr brachten wir einen großen Teil unserer Sachen unter die Leute und hatten dabei auch noch eine Menge Spaß. Und, so ganz nebenbei, kam auch noch viel Geld für einen guten Zweck zusammen.

Diese beiden Aktionen ergaben zusammen eine Summe von 700,00 DM, die Sabumnim in Han San Chon überreichen konnte.

Diese Aktionen werden sicherlich nicht die letzten gewesen sein. So planen wir zum Beispiel einen weiteren Flohmarktstand im Oktober und eine weitere Vorführung anlässlich des zweijährigen Bestehens der Hapkido-Gruppe in Eutin.

Die Eutiner Hapkido-Familie schickt Han San Chon viel Ki für den Weg der Liebe!

Andre v. Glischinski

Nasse Matte im Tierpark

Am 5. Juni 1994 feierten über 36.000 Menschen Hamburgs größtes Familienfest im Tierpark Hagenbeck. Wir (der Dojang Hamburg-Wandsbek) waren eingeladen, den Besuchern Shin Son Hapkido vorzustellen. Der Veranstalter trat recht kurzfristig an unseren Kyosa Ui-Ha Yoo heran, so daß die 25 Vorführungsteilnehmer/innen nicht viel Zeit hatten, sich vorzubereiten.

Für Unterhaltung sorgten viele Künstler,

wie die englische Oldie-Band "Show-waddywaddy" und Roland Kaiser. Außerdem waren auf der "Spielwiese" viele Attraktionen für Kinder vorbereitet. In diesem reichhaltigen Angebot sollten wir nun unser Shin Son Hapkido präsentieren. Die erste von zwei Vorführungen war für 12.00 Uhr vorgesehen. Wir mußten allerdings ein wenig später beginnen, da uns ein Regenschauer überraschte. Erst nachdem wir die Matten getrocknet hatten, konnten wir beginnen. Über Mikrofon wurde den Zuschauern erklärt, was Shin Son Hapkido bedeutet. Selbst als es erneut anfang zu regnen, blieben uns die über 1.000 Zuschauer treu. Auf den Matten bildeten sich bereits Pfützen und die Gäste erfreuten sich ganz besonders an den "spritzigen" Fallübungen. Wie wir anschließend aussahen, muß nicht erst erwähnt werden!

Nun hatten wir eine Stunde Zeit, uns durch die Menschenmassen zu schieben, vorbei an Hüpfburgen, Bullriding, Wikinger-Olympiade und zurück zwischen Tigern, Bären und Elefanten auf unsere "Kranichwiese".



Während sich das Publikum vor unseren Matten drängelte, beobachteten uns die freilaufenden Kraniche mißtrauisch aus dem Hintergrund. Inzwischen hatte die Sonne alle Wolken verdrängt und auch wir waren wieder trocken. Die zweite Vorführung verlief wie einstudiert und wieder waren die Zuschauer begeistert.

Wir denken, unseren etwa 2.000 Gästen einen guten Einblick in unser Hapkido gegeben zu haben und hoffen, den einen oder anderen aus der Zuschauermenge bei uns begrüßen zu dürfen.

Die Spende des Veranstalters von 1.000 DM wurde an das Projekt "Ein Haus für das Leben" weitergeleitet.

Katja Ansen, Hamburg-Wandsbek

...vielleicht wird das ja mein Freund.

Ein Erfahrungsbericht.

Der junge Autor hatte während der Reise der Eutiner Kyosa nach Korea die Aufgabe, das Training zu eröffnen und zu begleiten. Hier sein Brief:

"Ich war in jedem freien Training am Donnerstag dabei, außer am letzten Donnerstag. Nun möchte ich erklären, wie ich mich vor und im Training gefühlt habe und meine Gedanken schreiben.

Als abends Steffen mich aus Timmendorfer Strand abholte, fühlte ich mich aufgeregt, ich hatte Angst, daß ich es nicht in den Griff bekomme im Training und die verlangen dann von mir viel von Shin Son Hapkido und ich kann es

nicht.

Die Gedanken dauerten so lange in meinem Kopf, daß ich bemerkte: Warum habe ich Angst? Warum rege ich mich auf? Das brauche ich doch nicht, die Aufregung gehört vielleicht dazu, aber ich hatte auch Angst, die ich nicht brauche beim Training, weil ich sehe Menschen vor mir, die so sind wie ich, aber mit anderen Problemen oder dergleichen.

Auch wenn ich es nicht kann, brauche ich mich nicht zu fürchten, weil wir alle eine Familie sind. Ich glaube, das Wichtigste beim Training ist der Spaß am mitmachen und die Liebe und der Weg des Weiterlernens. Alles, einfach alles gehört dazu. Gesundheit, Ruhe, Krach, Naturliebe, Harmonie, Menschlichkeit und alle sind da - Schwache, Starke, Traurige, glückliche, Freche, Schüchterne - und von allen kann man etwas lernen. Solange, bis wir uns in der Mitte treffen und eine Familie in Harmonie mit der Natur werden.

Nun möchte ich schreiben, wie ich mich im Training fühlte, was mir jetzt im Moment schwerfällt, weil es ist so, als ob die Gedanken im Training weggeschaltet waren, was auch gut ist, wie beim

Meditieren. Aber ich fühlte, daß im Training Energie auf mich wirkte, mit der ich nicht umgehen konnte - glaubte ich. Das war deswegen so, weil ich die Verantwortung tragen mußte und am Anfang vorgemacht habe wie ein Lehrer und die anderen nach. Das fand ich seltsam komisch.

Ich fühlte alles intensiver, ich merkte gleich wie einer nach mir sah; ich hatte gleich gedacht, das kann ich nicht: Training geben.

Und ich habe bemerkt wiederum, ich kann ja auch ganz gut Training machen. Ich merkte auch an mehreren Tagen, daß es nur Einbildung ist, wenn jemand schief guckt. Vielleicht sah ich ja jemanden schief an und ich merkte es gar nicht, und er schaut schief zurück und ich denke gleich, warum guckt er mich so schief an und ich glaube, das ist falsch, sich immer Gedanken drüber zu machen. Ich denke, wenn jemand mich anmacht (?), brauche ich das nicht zu machen, vielleicht wird das ja mein Freund."

Thorsten Koch

Dan-Prüfung 1994

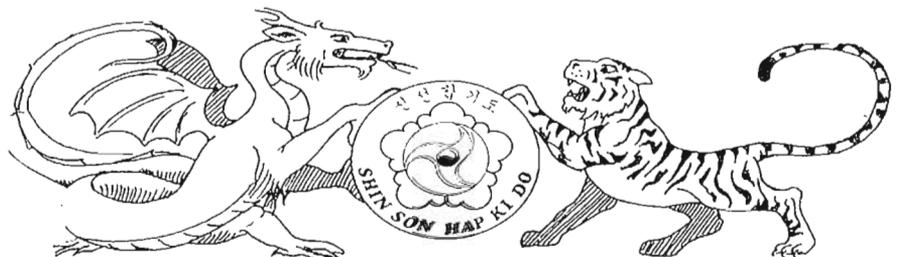
Wir gratulieren ...

zum 1. Dan (8. Ki)

107 Birgit Siefert, Darmstadt
108 Detlef Gollasch, Darmstadt
109 Sabine Raab, Darmstadt
110 Dorothee Flaig, Darmstadt
111 Norbert Mertes, Elsenborn (B)
112 Volker Nack, Darmstadt
113 Oliver Sommer, Hamburg 5
114 Meinhard Habib, Hamburg 5
115 Ralf (Rufus) Meyer, Darmstadt
116 Andreas Wirth, Berlin
117 Petra Damis, Berlin
118 Horst Bastigkeit, Berlin
119 Wolfgang Kruse, Hamburg 5
120 Uwe Dallwitz, Berlin
121 Kai Fischer, Darmstadt
122 Bernd Gossmann, Aachen
123 Ellen Wieler, Darmstadt
124 Gabriele Zimmer, Offenbach
125 Wolfgang Schiller, Hamburg 5
126 Lidija Kovacic, Hamburg 5
127 Oliver Terler, Hamburg Wandsbeck

zum 2. Dan

1. Ki Martin Backes, Elsenborn (B)
2. Ki Dora Hoenen, Elsenborn (B)
2. Ki Artur Hoenen, Elsenborn (B)
4. Ki Sabine Prikowitsch, Wien (A)
4. Ki Thorsten Weiß, Eutin
4. Ki Beate Weiß, Eutin
4. Ki Laszlo Martos, Wien (A)
4. Ki Kim Vinther Larsen, Regstrup (DK)
4. Ki Jorgen Christiansen, Holbaek (DK)
4. Ki Andreas Reindl, Wien (A)
4. Ki Egidio Pantaleo, Emstal
5. Ki Frank Rupert, Darmstadt
5. Ki Philipp Siefert, Darmstadt



Heiter bis wolkig

Jugendwochenende in Roßdorf bei Darmstadt im September 94

Ein bißchen enttäuscht war ich schon, daß sich so wenige angemeldet hatten. 21 Leute waren wir, von fast 50, die in der Jugendgruppe trainieren. Und wir Mädchen waren sogar nur sechs... Aber ich wollte erstmal abwarten.

Es war schließlich wirklich nur ein kleines Grüppchen, das da auf der Terasse des Jugendhofes herumlungerte. Wir warteten noch auf Martina und Markus, die einkaufen waren und richteten uns dann in den Zimmern ein - die Jungen im Neubau, die Mädchen in einem dunklen Loch im Altbau.

Danach trainierten wir in zwei Gruppen draußen auf dem Sandboden, so lange, bis es dunkel wurde. Erst spät gab es Abendessen. Der Samstag begann mit einer Stunde Jogging durch den Wald und Gymnastik am See - das alles im Regen. Ich fürchtete schon, wir würden wieder so ein verregnetes Wochenende erleben wie im letzten Herbst.

Beim Frühstück merkten wir, daß wir uns noch gar nicht alle mit Namen kannten und stellten uns deshalb mit unserem Lieblingsessen vor. Wir lachten Tränen über Oliven-Olli, Kottelett-Karsten, Nudel-Nils und Fenchel-Frank. Inzwischen hatte es aufgehört zu regnen, aber es war so naß und kalt, daß wir entschieden, im Aufenthaltsraum zu trainieren. Das Unmögliche gelang uns: 20 Menschen übten auf knapp 30 Quadratmetern ihre Su-Techniken. Markus verewigte die schmerzverzerrten Gesichter während der Dehnübungen auf Fotos.

Die Pfannkuchen, die es zum Mittagessen gab, waren im Nu verschlungen.

Frank und das Küchenpersonal waren entsetzt über unseren Appetit, tischten noch etwas Brot auf und machten sich ernsthaft Sorgen, wie sie uns noch bis Sonntagmittag satt bekommen sollten. Für den Nachmittag stand eigentlich Training auf dem Programm, doch Martina und Markus beschlossen, stattdessen einen gemeinsamen Spaziergang zu machen. Der Grund dafür war, daß die Gemeinschaft in der Jugendgruppe kaum über das Training hinausging und nur wenige Kontakte bestanden.

Viele waren zuerst gar nicht begeistert von der Idee, manche hatten schon ihren Dobok an und freuten sich aufs Training. Doch es war ein sonniger Spätsommernachmittag und der Spaziergang wurde doch noch ganz schön. Anschließend trafen wir uns zum Theo-



rieunterricht. Thema: Die Hapkido-Lehrmethode. Schon bald gerieten wir dabei in heftige Diskussionen mit Ärger und Tränen - es ging um den Sinn des Spaziergangs und um die Situation in der Jugendgruppe. Nicht alle fühlen sich da wohl. Obwohl dieses Gespräch nicht besonders angenehm war (auch für mich nicht), war es doch wichtig. Unsere Gruppe hat schon allein dadurch Probleme, daß sehr verschiedene Menschen zusammen trainieren: Mädchen und Jungen zwischen zwölf und 29 Jahren von Weiß- bis Schwarzgürtel. Da ist es für die Kyosa schwer, das Training so zu gestalten, daß alle, auch sie selbst, Spaß daran haben und etwas lernen. Und natürlich muß jeder versuchen, sich auf die anderen einzustellen, besonders bei Partnerübungen. Wir beschlossen, die Diskussion auf

jeden Fall fortzusetzen - mit allen. Der Abend begann in etwas gedämpfter Stimmung und auch der in stundenlangem Arbeit zubereitete Tschai schmeckte mäßig gut. Aber Erdbeer-Ellens Popcorn war klasse, und irgendwann war das Eis zwischen uns gebrochen und es wurde doch noch ein lustiger Abend.

Am Sonntagmorgen kam dann wohl jeder auf seine Kosten: beim Training draußen in der Sonne (wir übten Hyong, wobei die hohen Gürtel ihren Jung Kup Hyong mit wildem, fröhlichem Affengeschrei untermalten) und bei der anschließenden Massage-Session.

Und beim Mittagessen habe ich noch etwas gelernt: Bei einem Blick in die Küche war mein erster Gedanke: "Dieser kleine Topf Spaghetti soll für 80 Personen reichen?" (Es war zum Mittagessen noch eine große Ausflugsgruppe gekommen) Das war nicht nur meine Sorge. Aber wir wurden tatsächlich alle satt und - kaum zu glauben - es blieb sogar noch etwas übrig. Eigentlich klar, natürlich reicht es, wenn alle teilen.

Vor der Abfahrt setzten wir uns noch einmal zusammen, um die Theorie weiter zu besprechen und um die wichtigsten Punkte unserer Diskussion für die anderen aufzuschreiben.

Für mich war es ein schönes Wochenende. Sonne und Regen, Helligkeit und Dunkel, Lachen und Weinen, Ruhe und Bewegung - alles lag dicht beieinander und gehörte zusammen. Vielen Dank für alles an Frank, an Erdbeer-Ellen, Magnum-Mandel-Maren und Malz-Martina, besonders auch für die handgeschriebenen und verzierten Urkunden!

Außer den schon Genannten waren mit dabei: Schmalz-Stefan, Joghurt Jens, Indische Gemüsepfalmen-Irina, Joghurt-Jens, Schimmel(Käse)-Stefan, Dattel-Dirk, Makkaroni-Marc, Apfelschalen-Annette, Cappuccino-Christian, Pommerlunder-Patric, Marshmellow-Mascha und Dubaianischer Baumrindekeks-Dirk (kurz: Dubai-Dirk).

Annette Krieger

Telegramm aus dem Sommerzeltlager 1994

in Tømmerup, Dänemark

Begrüßung durch den Bürgermeister



Lagebesprechung mit Kyosa Michael Eibye (Mitte)



Gemeinschaftstraining

ZELTAUFBAU BEI REGEN - STOP - TOLLER LAGERPLATZ - STOP - LAGERSTIMMUNG - STOP - VORMITTAG UND NACHMITTAG TRAINING - STOP - MUSKELKATER WIE EINE EPEDEMIE VERBREITET - STOP - HITZE UND DURST - STOP - WER BIN ICH? WIE KANN ICH GESUND LEBEN? - STOP - MEER UND SCHÖNE STRÄNDE - STOP - TOLLE GASTGEBER - STOP - VIELE NETTE MENSCHEN - STOP - BUNTER ABEND MIT GELUNGENEN BEITRÄGEN - STOP - FUßBALL WM UND VOLLEYBALLTURNIER - STOP - SPAZIERGANG MIT ZIEGENBOCK - STOP - RIESIGES LAGERFEUER - STOP - VORFÜHRUNG . HERZKLOPFEN BIS ZUM HALS - STOP - PRÜFUNG UND VERABSCHIEDUNG - STOP - AKTIVURLAUB FÜR DIE GANZE FAMILIE - STOP - EIN GROBES DANKE SCHÖN AN DIE DÄNEN - STOP - BESONDERS AN KYOSA MICHAEL EIBYE - STOP -



Vorführung

Ein Haus für das Leben

Das geplante Gesundheits- und Begegnungszentrum "Chon-Jie-In"

Der Trägerverein "Haus für das Leben" e.V. baut ein öffentliches Gesundheits- und Begegnungszentrum, das "Chon-Jie-In"-Haus.

Darmstadts Bürgerinnen und Bürger - ob Senioren, Kinder, Jugendliche oder Erwachsene- finden dort Möglichkeiten sinnvoller Betätigung bzw. Entspannung. Speziell im sozial polarisierten und kulturell sowie infrastrukturell unterversorgten Stadtgebiet Kranichstein, wo Hochhaussilos an Einfamilien- und Reihenhäuser grenzen, soll es eine harmonisierende und belebende Funktion erfüllen. Durch das wachsende soziale Gefälle (Bebauungsgebiet K6) sind weitere Probleme vorprogrammiert. Deshalb wird der Integration benachteiligter und vernachlässigter Gruppen besondere Beachtung geschenkt.

Diese gemeinwesenorientierte Einrichtung kann außerdem durch die an Ort und Stelle entstehenden Arbeitsplätze wirtschaftliche Impulse geben. Ihre attraktiven Dienstleistungs-, Bildungs- und Kommunikationsangebote werden auch überregional Beachtung finden. Ein internationales Element ist durch die besonders intensiven Beziehungen zu Korea, seinen Menschen, seiner Kultur und Sprache bereits gegeben.

Die Aufgaben des Projektes umfassen:

Training, Beratung, Unterricht, Bildung, Altenarbeit und untergliedern sich in folgende Bereiche:

- Shin Son Hapkido Training
- Gesundheitsberatung
- medizinische Heilbehandlung

- Jugend- und Familienberatung
- Spezielle Trainings- und Beratungsangebote für Suchtkranke
- Altenarbeit und ambulante Altenbetreuung (z.B. Kontakt zu einsamen, alten Menschen herstellen, Sicherstellung von Versorgung und Pflege u.a.)
- Freizeitangebote und Seminare
- Bildungsangebote und Lehrgänge (z.B. Vorbeugung berufsbedingter Krankheiten, Behandlungsmethoden, Gymnastik, Homöopathie)
- Tagesprogramm für Schulklassen
- Veranstaltungen und Aktionen zur Unterstützung sozialer Projekte
- Förderung und Austausch kultureller Veranstaltungen im In- und Ausland

"Chon-Jie-In" bedeutet: Himmel-Erde-Mensch - im Sinne der untrennbaren Einheit von Mensch und Natur.

Chon-Jie-In knüpft an die Erfahrungen an, welche die mittlerweile 500 Mitglieder des Shin Son Hapkido e. V. (Zentrum für Bewegung und Naturheilkunde) in den 10 Jahren seines Bestehens mit vielfältigen ehrenamtlichen sozialen und kulturellen Aktivitäten gemacht haben. Die Möglichkeiten in der Liebigstraße 27, Darmstadt, sind aber begrenzt und in ihrer Kapazität längst erschöpft. Um die Arbeit besonders auf sozialem Gebiet voranzubringen, sind neue Räume sowie eine organisatorisch unabhängige Aktionsgemeinschaft mit eigener Verwaltungsstruktur erforderlich.

Shin Son Hapkido ist ein modernes, aus der traditionellen koreanischen Naturheilkunde und Bewegungskunst entwickeltes ganzheitliches Gesundheitstraining. Viele Personen, die hinter den ideellen Grundlagen von Shin Son Hapkido stehen, unterstützen die laufenden und geplanten Aktivitäten finanziell und tatkräftig.

So werden aus den verschiedensten Berufszweigen (Pädagogik, Medizin, Handwerk, Musik, Sozialarbeit, Krankenpflege, Architektur, Verwaltung u.a.) Kompetenz und Verantwortung in das Engagement miteingebracht.

Raumprogramm/ Baukostenfinanzierung/ Betrieb

Unter einem Dach sollen folgende Einrichtungen entstehen:

- Dojang (Trainingsraum)
- Ruhe- und Meditationsraum
- eine Sauna nach asiatischem Vorbild
- Restaurant
- Cafe
- Heilpraxis
- Heilpraktikerschule
- Musikschule
- Seminarräume
- Mal- und Bastelraum
- Leseraum mit Bibliothek
- Bildungsinstitut
- Konferenzraum
- Büro
- Beratungsstelle
- Architekturbüro
- Naturkostladen
- Wohnungen, insbesondere für ältere Fördermitglieder
- Gästeraum

Das Bauvorhaben ist für 1996 vorgesehen.

Eine vorläufige Ermittlung der Raumprogramme und Bruttogeschoßflächen ergibt eine Grundstücksgröße von mindestens 3640 qm.

Die Finanzierung der Baukosten (ca. 10 Mio. DM) ist über Eigenkapital, Spenden, zinslose Privatdarlehen, Bürgschaften und Bankdarlehen vorgesehen. Das Grundstück soll über Erbpacht finanziert werden.

Die Betriebskosten werden durch Teilnehmer- und Nutzungsgebühren, Raummieten und erwirtschaftete Einnahmen getragen. Der Verein erhebt einen Mitgliedsbeitrag. Für Familien, Einkommensschwache sowie für Mitglieder des Hapkido e. V. und Ehrenmitglieder ist eine Ermäßigung vorgesehen. Zur Benutzung der Einrichtungen

werden Tages-, Wochen(end)- und Jahreskarten angeboten. Die Seminare und sonstige Veranstaltungen finanzieren sich über Teilnehmergebühren.

Ko. Myong und die Chon Jie In Arbeitsgruppe, Darmstadt



Für das Chon Jie In Projekt haben wir ein Spendenkonto bei der

Sparkasse Darmstadt
(BLZ 50850150), Nr. 630 110
Kennwort: Shinson Hapkido
"Haus für das Leben"

eingerrichtet, da wir für die Realisierung dieses Projektes u.a. auch auf Spenden angewiesen sind. Auf Wunsch erhalten Sie gerne ausführliche Informationen über den Stand der Vorbereitungen und die Entwicklung des Projektes. Vergessen Sie bitte nicht Ihre Adresse auf den Überweisungsformularen, damit wir Sie persönlich anschreiben können.

Wir danken an dieser Stelle ganz herzlich Fam. Büttner, Roßdorf; R. Hohenstein, Darmstadt; Ehepaar Keller, Darmstadt; A. Ventin, Darmstadt; B. Wilak, Darmstadt; Kyosa Ui Ha Yoo und dem Dojang Hamburg-Wandsbek sowie den Spendern, die namentlich nicht genannt werden möchten.

Ihre Unterstützung, Ihr Beistand und Ihr Vertrauen macht uns Mut und stärkt uns bei den Bemühungen, das Chon Jie In Haus aufzubauen.



ES GIBT GELEGENHEITEN, DIE NICHT WIEDERKOMMEN

Mit unseren Karten haben Sie überall
Geld und Kredit

Sparkasse Darmstadt
Die Leistungsstarke



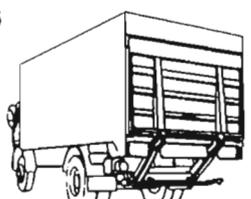
Ein Unternehmen der  Finanzgruppe

Karosserie
Fachbetrieb

L. Wagner

Karosserie- und Fahrzeugbau

64293 Darmstadt · Dieselstraße 4
Telefon (0 61 51) 8 48 44
Telefax (0 61 51) 89 59 16





- Koffer-Aufbauten
- Ladebordwände
- Einbau + Service



- Kipper
- Pritschenaufbauten
- Behebung von Unfallschäden

Zum Jahres- ende neu im Buchhandel!

Ein alter Weg des Wissens
wird neu entdeckt:

Lebensweisheit Heilkunst Bewegungskunst

Ein Schatz an Lebensweisheit! In dem Buch enthüllt der koreanische Shinson (Zen)- und Hapkido-Meister Ko. Myong tiefe Geheimnisse der alten asiatischen Heil-, Bewegungs- und Kampfkünste. Die Texte werden von wertvollen Kalligraphien, alten Gemälden, Fotos und detaillierten Zeichnungen bereichert.

Echte **Heilung** kann nur aus dem Herzen kommen. Medikamente und Techniken können nicht heilen, aber sie können das Herz und die innere Heilkraft soweit aktivieren, daß eine Heilung möglich wird. Shinson Hapkido lehrt, alle Techniken mit Liebe und Menschlichkeit anzuwenden. Dann helfen sie nicht nur, Beschwerden zu lindern, sondern schaffen die Voraussetzung für eine ganzheitliche innere und äußere Heilung.

In diesem Geiste stellt Ihnen das Buch die wichtigsten Techniken der asiatischen Naturheilkunde vor:

- Erweckung der inneren Heilkraft
- Akupressur
- Akupunktur
- Moxa-Behandlung
- Heilung durch Ki-Strahlung (Ki Gong)



Das Buch "BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN" stellt Ihnen eine Vielzahl von Techniken vor, die - mit Herz und Geist angewandt - zu Werkzeugen des Lebens und Heilens werden können:

- Meditationstechniken
- Atemtechniken
- Ki-Gymnastik
- Ki-Massage
- Übungen zur Ausbildung einer gesunden Form und Haltung
- Hand- und Fußtechniken zur Aktivierung und Stärkung des Ki
- innere und äußere Selbstverteidigungstechniken u.v.m.

Das Buch ist eine Fundgrube voller Gesundheitstips und Anregungen für ein menschliches und erfülltes Leben. Shinson Hapkido ist das Werkzeug, anhand dessen die tiefen Lebensweisheiten, die Geheimnisse der Heilkunst und die ganzheitliche Bedeutung der Bewegungskunst dargestellt werden. Der Kern dieser Lehre ist ein alter Weg des Lebens, der für alle Menschen offen ist und von jedem leicht erlernt werden kann.

Leben ist Bewegung, das harmonische Zusammenwirken von Körper, Ki, Herz und Geist. Nicht die sportliche Leistung steht im Vordergrund, sondern die Ausbildung von Menschlichkeit. Das Kennzeichen unserer Menschlichkeit ist die Klarheit des Geistes und die Liebe des Herzens.

Bestellformular

(bitte ausschneiden und senden an:
Shinson Hapkido, Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt)

Name: _____

Anschrift: _____

Hiermit bestelle ich Exemplar(e) des Buches
"BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN"

zum Einzelpreis von 65,- DM zzgl. Versandkosten DM5,-
Die Lieferung erfolgt unmittelbar nach Erscheinen des Buches.

Die Bezahlung erfolgt

- per Nachnahme
- per beiliegendem Scheck
- per Überweisung auf das u.g. Konto

Bankverbindung: Shinson Hapkido, Konto Nr. 630357,
Sparkasse Darmstadt, BLZ 508 50150

Ort, Datum Unterschrift



Der Baum im Topf Bonsai

Die Kunst, Natur zu gestalten

"Über-Lebenskünstler" könnte man die kleinen Bäumchen aus dem Fernen Osten nennen. Denn der Lebensraum eines Bonsai ist auf ein Mindestmaß reduziert.

Wenn ein Miniaturbaum unter diesen kargen Bedingungen dennoch ein sehr hohes Alter erreichen kann, verdankt er dies den außerordentlichen Fähigkeiten der Natur, sich extremen Verhältnissen anzupassen. Wird "das Bonsai" damit nicht zum Sinnbild der Situation des modernen Menschen, die ihm in zunehmendem Maß Einschränkungen abfordert?

Angesichts der zunehmenden Enge in unseren Städten bietet die Kultivierung von Miniaturbäumen und Miniaturlandschaften eine ausgezeichnete Möglichkeit, mit der Natur in Kontakt zu bleiben, und sie neu zu erleben. Gleichzeitig bedeutet Bonsai die Kunst, Bäume in Miniaturform zu *gestalten*. Ein guter Bonsai ist immer auch ein kleines Kunstwerk. Die Kunst des Bonsai

besteht darin, die individuelle, charakteristische Wuchsform, die in einer Pflanze angelegt ist, herauszufinden und herauszuarbeiten.

Nicht oft treffen wir in der Natur die ideale Wuchsform eines Baumes an. Selbst wenn man davon ausgeht, daß auch eine überragende Schönheit in ihren Proportionen stets irgendwelche Unebenheiten und Unvollkommenheit aufweist, ist es schwer, einen Baum zu finden, bei dem Wurzeln, Stamm und Krone in ihrem Wuchs und in den Größenverhältnissen "optimal" entwickelt sind. Zu viele unkontrollierbare Faktoren, wie Bodenverhältnisse, Vererbung, Naturereignisse (u.a.) sind im Spiel.

Bäume von vollendetem Wuchs im Kleinstformat zu gestalten, ist aber das Ziel der Bonsaikunst. Kunst bedeutet immer Steigerung, Konzentration, Formvollendung. Bei einem gelungenen Bonsai scheitern deshalb die Versuche, ihn völlig anders zu arrangieren. Die Ausübung einer Kunst verlangt Disziplin und Einfühlungsvermögen. Das Material, die Pflanzen und die angestrebten Formen sind in der Bonsaikunst vorgegeben. Darüber hinaus fordert die Bonsaikunst intensives Betrachten, geduldiges Warten, die Anwendung erprobter Techniken und Geschick im Umgang mit Pflanzen.

Ein Bonsai ist nicht einfach ein Baum im Blumentopf. Seine Formung stellt einen fortdauernden Prozeß dar, der nie endgültig zum Ende kommt. Bonsaikunst ist ein Zusammenspiel von natürlicher Entwicklung und künstlerischer Einwirkung. Die Gartenarchitektur, die gerade im Fernen Osten schon früh ein hohes Niveau erreicht hat, beweist, wie eng die Beziehung zwischen Kunst und Gartenbau sein kann.

Die Anfänge der Bonsai-Kunst

Der Ursprung der Bonsaikultur liegt im Dunkel geschichtlicher Vergangenheit. Die frühesten Hinweise auf die Kultivierung von Bäumen oder Landschaften in Pflanzengefäßen wurden in China gefunden. In der Provinz Shuri (Nord/West-China) entdeckte man im Grab des Prinzen Lee Shen von Chang Hwei vor einigen Jahren Wandmalereien. Eine der abgebildeten Szenen stellt einen Diener und eine Dienerin dar, die beide in ehrfürchtiger Haltung Pflanzen in flachen, ovale Schalen aus weißer Keramik tragen. Es wird vermutet, daß es sich um Bonkeis (Landschaften auf dem Tablett) handelt. Vorbild für die chinesischen Bonkeis waren die Landschaftsgärten, die bereits um 500 v. Chr. angelegt wurden, und die auf verborgene religiöse Motive zurückgehen.

In der Epoche der Tang-Dynastie (618 - 907) war es in China üblich, im Innern und an den Außenwänden der Tempel sowie in den Studierstuben der Gebildeten neben Blumen und Bildern auch Bonkei aufzustellen. In einem Gedicht von Pon-chu-i (772 - 846) wird erwähnt, daß man ein Bonkei während der kalten Wintermonate in einen geschützten Raum brachte. Vermutlich waren es tropische Pflanzen, die man vor Kälte schützen mußte und aus diesem Grund in Gefäße pflanzte.

Während der Sung-Dynastie (961 - 1278) erlebte China eine wirtschaftliche und kulturelle Blüte wie nie zuvor. Die Bonkeis waren inzwischen so populär geworden, daß man sie auf dem Blumenmarkt zum Kauf anbot. Man weiß heute noch nicht, ob bereits während der Tang-Dynastie Bonkeis in Japan bekannt waren. Es wäre durchaus möglich, denn man schätzte die chinesische Kultur damals in allen ihren Erscheinungen sehr hoch ein und war bestrebt, das



Meiste nachzuahmen.

Wahrscheinlich wurden spätestens während der Heian-Zeit (94 -1192) in Japan kleine Bäume in Pflanzgefäßen kultiviert.

Zu Anfang des 18. Jahrhunderts begann man wegen des steigenden Bedarfs mit der Produktion von Bonsaischalen im Inland (Japan). Die zeitweise vorherrschende Beziehung der Bonsaikultur zur Religion ging allmählich verloren.

Ende des 19. Jahrhunderts entstand ein neuer Bonsai-Stil. - "Bunjingi" oder "Literatenform" genannt, weil sie von Literaten und Gebildeten bevorzugt wurde. Vorbild und Anregung fand man in der chinesischen Naturmalerei. Zur gleichen Zeit bildete sich der Beruf des Bonaigärtners heraus, der gesellschaftlich voll anerkannt war.

Mit der Etablierung dieses Berufes wurden auch die Theorie der Bonsaikultur mit ihren Grundsätzen der Gestaltung und der Aufteilung in zahlreiche Bonsaistile, sowie die modernen Formungstechniken entwickelt.

Vor ungefähr 80 Jahren erschienen in Japan die ersten Bücher über die Bonsaikultur. Außerdem wurden Richtlinien für die Ausbildung zum Bonsaimeister geschaffen. Etwa um die gleiche Zeit begann man, das Wissen über das Bonsai und die verschiedenen Formungstechniken in Kursen weiter zu vermitteln.

Zen in der Bonsaikunst

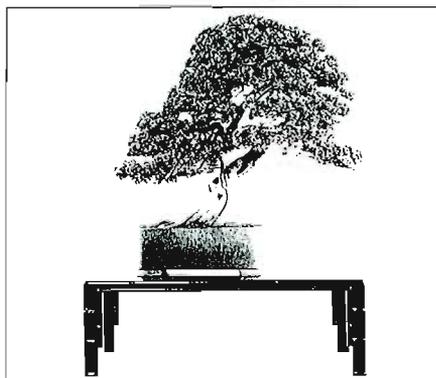
Die Kunst des Bonsai besteht darin, die Individualität eines bestimmten Baumes zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen. Ein Bonsaimeister läßt sich in manchen Fällen bis zu 5 Jahren Zeit, um herauszufinden, was in einer Pflanze angelegt ist und sich folglich aus ihr entwickeln kann.

Die ästhetischen Gesichtspunkte, die bei der Bonaigestaltung eine Rolle spielen, sind weitgehend die gleichen wie die der Zenkunst. Charakteristisch für diese Kunst ist die Asymmetrie, die Beherrschung der Gestaltungstechniken, das Hervorheben der Einfachheit und die Natürlichkeit.

Eines der auffallendsten Merkmale in der Kunst des Zen ist die Asymmetrie. Wir suchen auch in der Bonsaikunst vergeblich nach Symmetrie, nach geraden

Zahlen. Wir stellen fest, daß ein Bonsai fast nie in die Mitte seiner Schale gepflanzt ist. Verspüren wir nicht manchmal den Wunsch, die schiefe Angelegenheit zurechtzurücken? Die Zen-Künstler beabsichtigen diese Wirkung. Sie vermeiden die geschlossene Form. Die asymmetrische Anordnung der Gestaltungselemente soll den Betrachter "provokieren" und seine Phantasie anregen. Er wird geradezu gezwungen, am schöpferischen Prozeß teilzunehmen und die Gedanken des Künstlers mit zuzuvollziehen. Die Asymmetrie als künstlerisches Ausdrucksmittel steht nicht im Widerspruch zur Ausgeglichenheit. Bei einem Bonsai können einem großen Ast auf der einen Seite des Baumes beispielsweise zwei kleinere auf der gegenüberliegenden Seite entsprechen (Um und Yang).

Die Bonsai-Meister vergleichen ihre Kunst und deren Technik mit der von Bildhauern und anderen gestaltenden Künstlern. Sie ist also mehr als ein nüchternes Experimentieren mit Bäumen und spielte vor allem in der Meditation der alten Meister eine Rolle. Warum sollten uns die Wunder des Baumlebens nicht zu den tieferen Geheimnissen der Schöpfung hinführen? Auch der praktizierende Christ kennt Übungen, dem eigenen Selbst und der Welt "auf den Grund zu kommen", also zu meditieren. Doch ihm rauben zwei typische Merkmale unserer Zeit, nämlich die religiöse Verflachung und der überall wirksame übermächtige Zeitdruck Stück für Stück diese



Eine Gärtnerin bietet Tempelbesuchern auf einem Jahrmarkt anlässlich des Neujahrsfestes Bonsaibäume zum Kauf an.

Farbholzschnitt von Kiyonaga Torii (1752 -1815), der das Bonsai der Temeni-Periode (1781-1789) darstellt.

wichtige Fähigkeit.

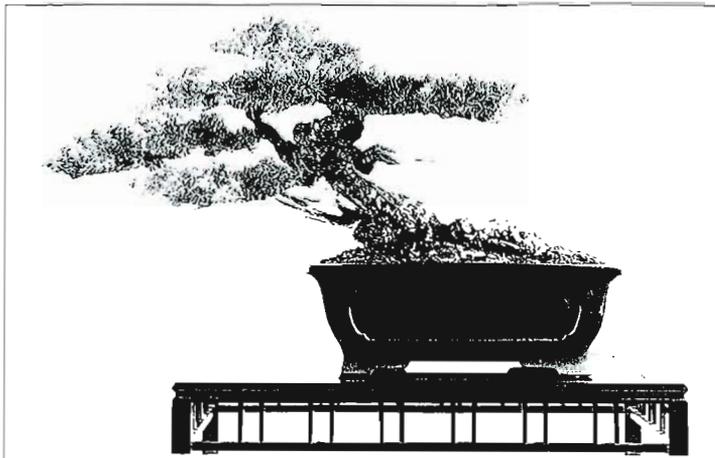
Ein weiteres Merkmal der Zen-Kunst ist die Verdeutlichung. Die Pädagogik der Zen-Lehre fordert Disziplin und Beschränkung. Diese Grundsätze haben auch im Bereich der Kunst Geltung. Mit "Beschränkung" ist - bildlich gesprochen - die Empfindung gemeint, die wir haben, wenn wir in eine saure Frucht beißen. In der Kunst heißt die Vermeidung alles Unwesentlichen Nüchternheit, Konzentration auf das Eigentliche, das aber oft nur angedeutet wird. Die von Zen beeinflussten Gärten sind ein Beispiel dafür. Ursprünglich waren die Landschaftsgärten ausschließlich für die Meditation und die Schulung des Geistes bestimmt. Dies erklärt, warum sie nicht heiter und vielfarbig sind, sondern nüchterne Kompositionen aus Felsen, Sand, Wasser und Nadelhölzern. Wir vermissen die Blumen. Aber die würden nur ablenken und die Proportionen stören. Weite Flächen sind nur mit Sand bedeckt. Die Felsenfindlinge sind nicht künstlich bearbeitet. In den Hintergrund gepfanz-

te Miniaturbäume erwecken den Eindruck größerer Entfernung und räumlicher Tiefe. Von Zen geprägte Gärten sind eine Abstraktion der natürlichen Landschaft. Durch die Konzentration auf das Wesentliche wird die Wirkung auf den Betrachter gesteigert und die Aussage der Landschaftsgemälde aus natürlichem Material verdeutlicht.

stellen. Die Technik des "kontrollierten Zufalls" läßt den Eindruck von Kunstlosigkeit entstehen. So eine Schale hat dann eine raue, rissige Oberfläche, die von Klumpen und Kratzern durchsetzt ist. Das scheinbar Zufällige und Kunstlose wird gleichzeitig als Natürlichkeit empfunden. Zenkunst erscheint immer spontan und beabsichtigt keine künstlichen Effekte. Das natürliche Altern des

niemals restaurieren!! Für ihn ist gerade das durch vielen Gebrauch alt Gewordene und Abgenutzte schön. Die Dinge, die in langen Jahren gereift sind und sich vollendet haben, werden mit dem Wort "einfach" beschrieben. Einfachheit ist ein "Charakter", der aber allen Dingen eigen ist. Er bezeichnet die Ruhe und Würde, die sie ausstrahlen.

Eine andere Eigenschaft der Zenkunst ist ihre Einfachheit. Sie scheint nie überladen oder verschnörkelt. Sie wirkt "echt" und bis ins letzte Detail ausgearbeitet. Deshalb kann man sie, wenn man so will, "modern" nennen. In jedem Fall überzeugt sie den Betrachter. Die Bonaigestaltung hat die gleichen Ziele: Ein Bonsai will nichts anderes darstellen als das, was ist. Wir sehen eine Form des Wuchses wie sie uns von der freien Natur her vertraut ist. Die



Gefäße für die Miniaturbäume sind einfach, fast karg. Höchstens eine dezente Farbglasur oder ein einfaches schmückendes Ornament sind gebräuchlich. Gerade diese Schlichtheit macht das Bonsai so bezaubernd schön. Einer handgefertigten Keramikschale Einfachheit zu verleihen ist viel schwieriger, als eine symmetrische, glatte und perfekt glasierte Schale herzu-

Materials zum Beispiel wird in die künstlerische Gestaltung miteinbezogen. Die Stützbalken eines Hauses solcher Künstler sind mit größter Sorgfalt zusammengefügt. Man läßt das Holz unpoliert, damit es natürlich altern kann. Auch bei uns in Europa schätzt man ja Antiquitäten. Dennoch gibt es einen bedeutenden Unterschied: Ein fernöstlicher Meister würde ein antikes Stück

Ein gutes Bonsai wirkt alt und natürlich zugleich. Es hat Charakter und erinnert an die wettergegerbten Baumveteranen im Hochgebirge, die manche Stürme erlebt haben und denen der Lebenskampf die Prägung gab. Ist ein alter verwitterter Baum nicht "schöner" als ein junges Bäumchen, das noch keine ausgeprägte Gestalt aufweist?

Wie auch immer, ich hoffe, ihr habt einen kleinen Einblick in ein großes Thema erhalten.

Bonsai heranziehen kann für den einen oder anderen wieder einmal ein Anstoß sein, mit offenen Augen in die Natur zugehen und vielleicht auch mal ein "Bäumchen im Topf" zu finden.

Ich wünsche Euch dabei viel Spaß und viel Geduld.

Marcel Mayer, Schweiz

PIANOHAUS RIEDL



**Gewachsene Schönheit
Massivholz-Klaviere
in Erle**

**Bitte beachten Sie unser Schaufenster in der Rheinstraße
in Darmstadt - an der Post.**

**Pianohaus Riedl - Goethestraße 7
64380 Roßdorf-Gundernhausen - Telefon 06071-71400**

KI DO IN BOP

In der letzten Ausgabe unseres Magazins haben ich bereits einige Informationen zu dem Gesundheitstraining KI DO IN BOP gegeben. Nun möchte ich noch zur Bedeutung von KI DO IN BOP etwas sagen.

Die Namensgebung dieser Übungen stammt von mir selbst.

Die vereinfachte Erklärung von KI ist: die Energie, das unsichtbare Licht, das den Körper und unser Blut in Bewegung hält. Bewegungen wie schieben, ziehen, hoch- und hinunterdrücken, drehen usw. werden mit KI ausgeführt und in Harmonie zueinander gebracht. Dadurch kommt die Energie zum Fließen und wird an ihren ursprünglichen Platz zurückgeführt.

DO IN BOP bedeutet in etwa "natürliche Bewegungen ausführen". Durch diese Übungen (Bewegungen) öffnen sich die geschlossenen oder blockierten Energiepunkte (HYOL) wie ein Kanal, die Muskel entspannen sich oder werden kräftiger, je nach Zustand; es findet ein Ausgleich statt. Die Übungen wirken sich beruhigend auf das empfindliche Nervensystem aus, dadurch werden gleichzeitig alle mit dem Nervensystem verbundenen Organe gestärkt und geheilt. Wichtig bei diesen Bewegungen ist die Atemtechnik und das Wirbelsäulentraining.

In dieser Zivilisation ist das Leben sehr hektisch geworden, es bleibt zu wenig

Zeit und viele Menschen bewegen sich zu wenig. Dadurch ist die körperliche Gesundheit zu sehr geschwächt. Die Energie steigt zu sehr zum Kopf, wodurch viele unerwartete Krankheiten entstehen. Irgendwann ist die Krankheit unheilbar geworden, erst recht dann, wenn sie auch geistig tief verwurzelt ist und die Kraft zur Heilung verloren geht.

Ich habe dies gesehen und darüber nachgedacht, wie man in alltäglichen Situationen, unabhängig von der Zeit und dem Ort, trainieren kann, ohne großen Aufwand zu betreiben oder aufzufallen und dennoch Wirkung erzielt. Das KI DO IN BOP Training ist so aufgebaut, daß es nicht zu sehr anstrengt und auch Spaß macht. Es ermöglicht aber trotzdem, in relativ kurzer Zeit den Kontakt zum Geist zu finden, durch Ruhe und Konzentration den Geist zu berühren, und auch körperlich fit zu werden.

1. Die meisten Krankheiten kommen vom Herzen. Weil heute sehr viel Kopfarbeit gefordert ist steigt die Energie nach oben zum Kopf. Es stellt sich die Frage, wie ich die Energie wieder unter den Bauchnabel zurückholen kann. Denn für die Gesundheit ist es am besten, wenn die Energie unter dem Bauchnabel ist: unter dem Bauchnabel warm, im Kopf kühl und klar. Wir sagen dazu SU-SUNG HWA-GANG. SU heißt Wasser, SUNG heißt steigen, HWA ist das Feuer, GANG bedeutet hinunterkommen oder sinken. Anhand der Atemtechniken versuchen wir an diesem Gedanken zu arbeiten und dabei gleichzeitig das Herz (die Menschlichkeit, die Seele) zu trainieren. Durch die

Atemtechniken finden wir unsere innere Ruhe wieder.

2. Die Bewegungen folgen wie bei Gymnastik oder Yoga dem Prinzip Spannung - Entspannung - Spannung. Es sind Bewegungen, die jeder mitmachen kann und die insbesondere auch die Entspannung fördern.

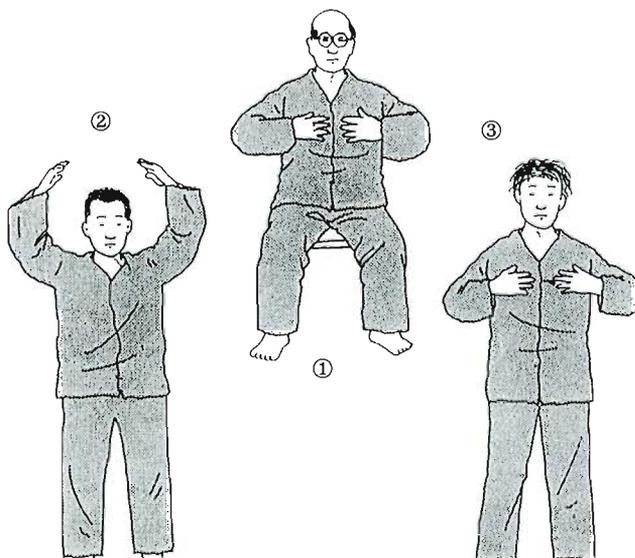
3. KI DO IN BOP ist auf dem Boden der asiatischen Philosophie von UM und YANG (Harmonie der Kräfte, Gegensätze) und von OH-HAENG (Fünf Naturelemente) aufgebaut. Wir lernen die fernöstliche Gesundheitslehre kennen. Wenn wir dies mit den Bewegungen verbinden, können wir unsere Organe stärken oder gar heilen.

Die geistige Einstellung und auch die natürlichen Bewegungsformen sind alle in der Lehrmethode von Shin Son Hapkido enthalten. Die Bewegungen vollziehen sich in der Ruhe aber voller Energie.

Wie bereits in der vorangegangenen Ausgabe des Magazins erwähnt, war es mein Wunsch, ein Trainingsprogramm zu entwickeln, das es jedem ermöglicht, ohne viel Aufwand und in kurzer Zeit etwas Wirkungsvolles gegen zivilisationsbedingte Probleme und Krankheiten zu unternehmen und sich selbst zu einem gesunden Leben zu verhelfen.

Ich bedanke mich bei Herrn Prof. Dr. Kim Yung, Usuk - Universität, Korea, für seine Mitarbeit.

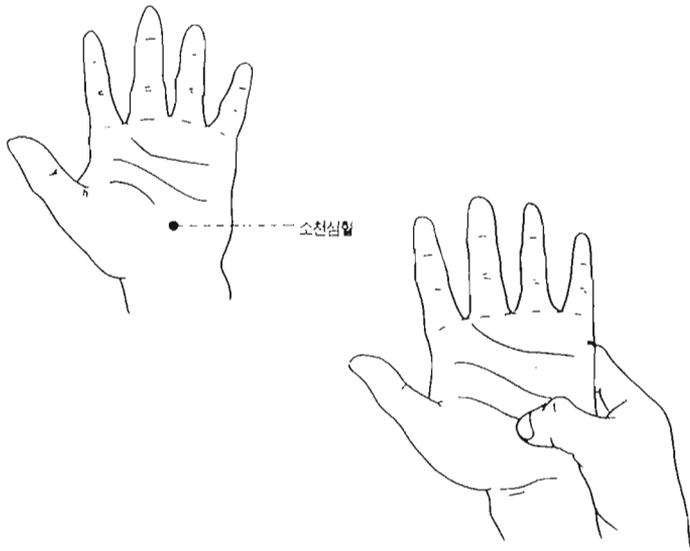
Ko. Myong



10. Niedriger Blutdruck

1. Die Übung kann sitzend oder stehend erfolgen. Beide Augen leicht schließen. Beide Handteller vor die Brust halten, dabei die Ellenbogen nach außen winkeln. Die Fingerspitzen etwa 10 cm vor der Brustmitte auf eine Höhe bringen. Diese Stellung 10-20 Minuten halten. Stellen Sie sich dabei vor, daß die Handteller Licht (Wärme) zum Herz strahlen. Fühlen Sie die Wärme, fühlen Sie wie Ihr Herz warm wird und sich entspannt.

2. u. 3. Von Position 1 aus (Hände vor den Brust) Hände langsam über den Kopf tragen. Einatmen. Hände wieder in Ausgangsposition zurückführen. Ausatmen Die Handteller sind stets dem Körper zugewandt. Stellen Sie sich wie bei Nr. 1 vor, daß die Handteller Wärme ausstrahlen, und fühlen Sie, wie Ihr Herz warm wird und sich entspannt. Lassen Sie die Energie vom Kopf allmählich zur Brust fließen.



11. Hohes Fieber

Reiben Sie auf beiden Händen den Punkt NO-GUNG (8. Punkt auf dem Herzmeridian) 50x ganz fest. Sie finden den Punkt, indem Sie mit dem Daumen vom Mittelfinger zum Handgelenk gleiten und irgendwann auf dem Handteller hängenbleiben (siehe Bild).

Hohes Fieber kann so zum Sinken gebracht werden. Eine weitere Heilwirkung wird bei Zuckungen im Mundbereich (Anfall) bei Herpes im Mundbereich und bei Schwangerschaftsübelkeit erzielt.

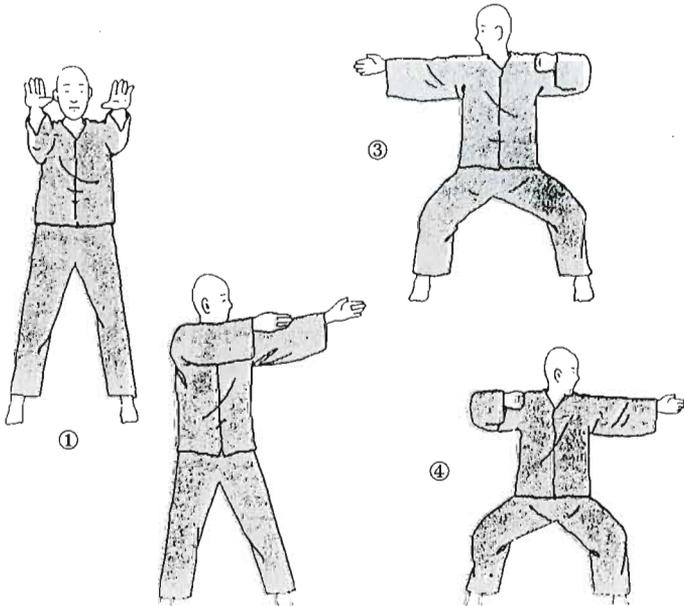
12. Stärkung von Herz- und Lungenfunktion

1. Beine etwa in Schulterbreite auseinanderstellen. Beide Arme nach vorne heben und einatmen.

2. Ausatmen und beide Arme nach links bewegen (siehe Bild).

3. Einatmen, die Knie wie in der Reiterstellung leicht anwinkeln. In beide Arme Kraft geben, rechten Arm wie beim Spannen eines Bogens anwinkeln.

4. Ausatmen, dabei die Kraft (Spannung) loslassen. Entspannen und zurückgehen in die Ausgangsstellung Nr. 1. Diese Bewegung links und rechts abwechselnd 8x ausführen.



13. Bei Herzdruck, Verspannungen in der Brust oder bei Herzrasen

1. Daumen und drei Finger beider Hände anwinkeln, nur den jeweiligen kleinen Finger gestreckt lassen.

2. In den Ha Danjeon (Unterbauch) Kraft geben und einatmen. Atem anhalten. Arme anheben, bis die Finger in Augenhöhe sind. Den Atem weiterhin anhalten und in die Finger Kraft geben.

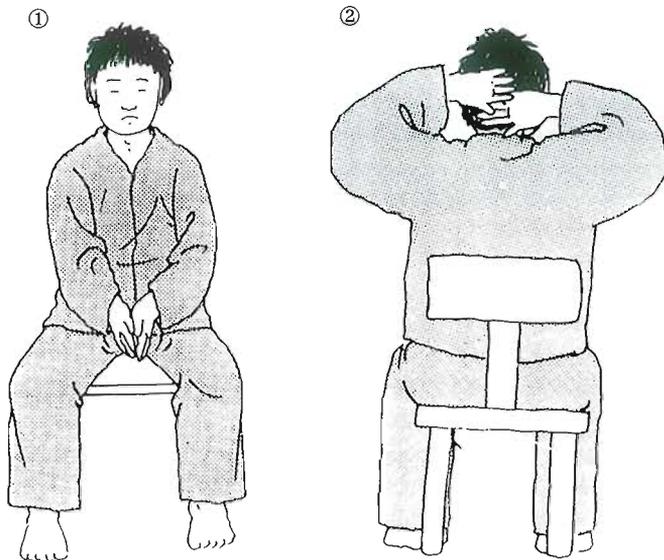
3. Die Kraft in den Fingerspitzen halten. Dann die Hände in einer Kreisbewegung über den Kopf führen bis die kleinen ausgestreckten Finger leichten Kontakt haben.

4. Ausatmen und die Arme wieder in Position Nr. 2 zurückführen.

Diese Übung 8x wiederholen. Achtung: bei Herzschwäche den Atem nicht so lange anhalten, sondern öfter atmen.

Am Schluß der Übung wieder zurück in Pos. 1 gehen.





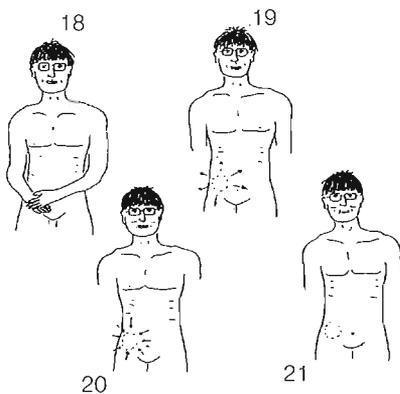
14. Schlafstörungen

1. Die Handflächen aneinanderreiben und Hände massieren bis diese heiß werden. Die Finger ineinander verschränken und die Hände hinter den Nacken halten. Den Nacken mit den Händen 50 x in einer links-rechts-Bewegung massieren.

2. Anschließend die Hände lösen und die Daumen seitlich auf den Ansatz der Halswirbelsäule drücken (Akkupressur). Dann wie bei einer kräftigen Massage beide Daumen langsam der Halswirbelsäule entlang nach unten schieben. Auf die Atmung achten.

Atemtechniken-Son Chon Ki

VI. Yuk Shik



Der Name dieser Technik ist "U BOK GONG" (Ki Training für die rechte Bauchseite). Das Ziel der Technik ist, die Leber und die Gallenblase zu aktivieren und zu stärken.

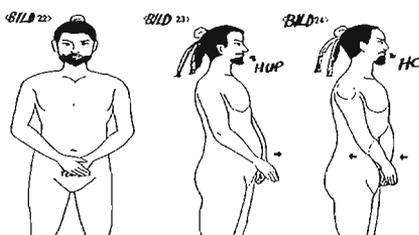
1. Grundstellung: Handteller der rechten Hand unter die rechte unterste Rippe legen, rechte Hand mit der linken Hand umfassen. (Bild 18)

2. langsam einatmen, dabei rechte Bauchseite ausdehnen (Bild 19) und langsam wieder ausatmen.

3. Bauch einziehen und nach innen pressen (Bild 20)

Diese Übung 36x wiederholen. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Stelle rechts neben und etwas oberhalb des Bauchnabels (Bild 21)

VII. Sil Shik



Der Name dieser Technik ist "CHIM BOK GONG". In dieser Übung wird die Energie Ki in den unteren Bauchbereich (siehe Bild 25) geschickt. Sie unterstützt die Heilung von Magenkrankheiten, kräftigt die Blasenfunktion und stärkt die Lebenskraft.

1. Grundstellung: linke Handfläche unter den Bauchnabel halten und rechte Hand darauf legen. (Bild 22) Den Atem kontrollieren.

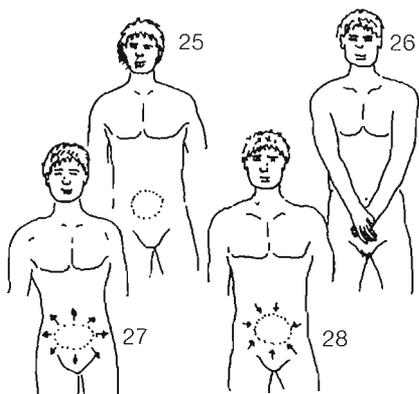
2. langsam einatmen und dabei den unteren Bauch dehnen (Bild 23)

3. langsam ausatmen und den unteren Bauch zusammenziehen (Bild 24)

4. mit beiden Händen nach unten streichen (Bild 26)

5. Hände wieder auf Position 1 (Grundstellung) zurückführen und dabei einatmen, den Atem kontrollieren (Bild 27)

6. ausatmen, dabei den unteren Bauch einziehen (Bild 28) und beide Hände wieder nach unten streichen.



Diese Bewegung (Nr. 2-6) insgesamt 24x wiederholen.

Geschichten aus dem Leben:

In diesem Kapitel möchte ich etwas über Eheprobleme sagen.

Wenn man gerade frisch verheiratet ist, hat man meist nur eine geringe Lebenserfahrung, ähnlich wie ein Fahrschüler, der damit beginnt, das Autofahren zu erlernen. Man bringt viel Ideologie und Phantasie mit in die Ehe, aber die Träume und Vorstellungen entsprechen nicht immer der Wirklichkeit. In der Anfangszeit kann dies zu Enttäuschungen führen, vergleichbar mit der Politik, wenn ein unerfahrener Politiker auf den Ministerstuhl kommt und durch falsche Entscheidungen den Mißmut der Bevölkerung hervorruft. Auch in der Familie können durch falsche Entscheidungen Unstimmigkeiten ausgelöst werden.

Es verhält sich heute meist folgendermaßen: schreibt man schlecht, so ist der Schreibstift schuld; fährt man schlecht, ist das Auto schuld; fällt man hin, hat die Erde Schuld und wenn man Eheprobleme hat, ist der Partner der Schuldige.

Ich gebe die Schuld dem Anderen, weil ich mir nicht darüber bewußt bin, daß alles, was mir passiert, von mir selbst ausgeht, ich zumindest dazu beitrage. Weil wir dies nicht wahrhaben wollen, geschehen uns immer wieder Mißgeschicke oder gar Unfälle.

Ich möchte Ihnen ein Beispiel erzählen : Eine jung verheiratete Tochter ist mit den ersten Problemen ihrer Ehe konfrontiert. Völlig durcheinander ruft sie ihre Mutter an, erzählt ihr von den Problemen und bittet sie, sofort zu kommen. Sie glaubt, ohne ihre Mutter nicht weiterzukommen, vertraut auf deren Lebenserfahrung.

Meine Meinung dazu ist folgende:

Wenn die Mutter wirklich über eine große Lebenserfahrung verfügt, dann wird sie versuchen, neutral zu bleiben und sowohl ihre Tochter als auch ihren Schwiegersohn anzuhören. Sie wird nach einer richtigen Lösung suchen, nachdenken, von ihren eigenen Erfahrungen sprechen. Hierbei wird weder die eigene Tochter noch der Schwiegersohn verletzt. Als Berater muß man immer außerhalb stehen, beide Seiten und das Umfeld mit einbeziehen.

Oft aber geschieht es ganz anders. Die Mutter denkt : "Oh, meine arme Tochter", schimpft auf ihren Schwiegersohn und regt sich auf, ohne nachzudenken. Und nicht nur das. Ihre ureigensten, unglücklichen Erinnerungen steigen hoch, werden durch die Rolle des Schwiegersohns wiederbelebt. Der Schwiegersohn wird zum Gegenstand von Zorn und Haß - ja, es geht soweit, daß die Mutter ihre Tochter sogar ermuntert, wieder nach Hause zu kommen. "Hab' keine Sorge", sagt sie, "wir haben genug zu essen und ein Bett findest du auch immer bei uns. Ich konnte sowieso nie verstehen, wie du mit so einem Mann zusammen leben kannst. Du bist noch nicht durch Kinder gebunden, überlege es dir gut!"

Eigentlich wollte sich die Tochter bei

ihrer Mutter ausweinen, wollte Trost suchen, hatte gar nicht an Trennung gedacht. Und schon steht die Frage nach *Trennung* im Raum.

Meine Gedanken dazu sind folgende : Wenn man sich Zeit nimmt, kann man auch Lösungen finden. Wird eine dritte Person, in unserem Beispiel die Mutter, in die Probleme anderer einbezogen, werden diese für die Tochter eher verwirrender und ihr fällt eine richtige Entscheidung nur noch schwerer. Die Tochter wird irgendwann das Vertrauen zu ihrem Mann ganz verlieren und ihn als Gegner, als Feind empfinden.

Wenn man heiratet, ist man erwachsen. Als erwachsener Mensch kann man auf seine Fähigkeit vertrauen, in eigener Verantwortung Entscheidungen zu tref-

Portugiesisches Spezialitäten-Restaurant Fischspezialitäten

Casa Algarve



**PALLASWIESENSTR. 43
64293 DARMSTADT
TEL. 06151/26779**

ÖFFNUNGSZEITEN:

**MONTAG-FREITAG
17.00 - 01.00 UHR**

**SA., SO. UND FEIERTAGE
11.00 - 15.00 UHR U. 17.00 - 01.00 UHR**

fen und zu handeln. Wir müssen Verantwortung für unser eigenes Handeln übernehmen und eigene Entscheidungen treffen. Dieses Vertrauen und die Kraft dafür sollte man in die Beziehung zum Partner mit einbringen.

Die Mutter (oder der Vater) will der Tochter (oder dem Sohn) nur aus der eigenen, engen Sichtweise helfen, zerstört aber damit möglicherweise ihre/seine Zukunft. Obwohl es die eigenen Kinder sind, sollte man auf deren Fehler direkt und mit gewisser Strenge hinweisen. Nur immer befürsorgen und umarmen verwirrt sie oft noch mehr. Durch Enttäuschungen oder gar Schmerzen kann man auch wach werden und innerlich wachsen. Eine falsche Erziehung kann zum Unglück für das Kind werden. Dieses Unglück wird dann auch auf die Eltern zurückfallen.

Jedes Ehepaar streitet. Ohne Streit zu leben, ist nicht normal. Interesse und Anteilnahme am Partner ist besser als Desinteresse. Durch Streiten kann man lernen, Probleme zu lösen und Streß abzubauen - wenn Streiten nicht die Trennung fordert, sondern mit Blick auf Lösungen erfolgt, wie ich schon in der letzten Ausgabe gesagt habe.

Wenn sich die Tochter, um auf unser Beispiel zurückzukommen, scheiden läßt, geschieht dies überwiegend durch den Einfluß der Mutter. Zeigt sich aber nach der Scheidung für die Tochter ein besserer Lebensweg auf und gewinnt die Tochter mehr Freude am Leben, wer will dann noch behaupten, daß die Scheidung falsch gewesen sei? - Aber in vielen Fällen ist der Entschluß, sich vom Partner scheiden zu lassen, mit Zweifeln übersät: "Ich habe doch alles richtig gemacht, ich bin unschuldig, wurde ausgenutzt und verletzt. Der Andere trägt die Schuld an allem." Die innere Wut auf den Partner wächst. Wenn diese Gefühle und diese Gedanken bleiben, werden sich die gleichen Fehler beim zweiten und dritten Partner wiederholen, es wird keine Lösung geben.

Ich gebe Ihnen einen Rat:

Sie sind Ihr eigener Herr. Wenn Sie Ihre Gedanken ändern, dann wird sich die Welt ändern. Denken Sie: "Was kann ich für Dich tun? Was kann ich Dir geben?" - und beginnen Sie die Situation und die Sichtweise des Partners zu beachten.

Bei einer Eheberatung muß man sehr vorsichtig, bedächtig und gewissenhaft vorgehen.

Zu mir kommen einige Leute mit Eheproblemen. Sie wollen eine Trennung oder Scheidung und wenn ich sie frage: "Warum möchten Sie das?", sagen sie oft: "Wegen unserer Meinungsverschiedenheiten!"

Ich antworte Ihnen: "Das ist doch ganz normal ! Jeder Mensch unterscheidet sich vom Anderen, hat einen anderen Körper, einen anderen Charakter. Wir können nicht nur den Körper, den Charakter lieben, wir müssen lernen, den ganzen Menschen zu lieben !"

Ko. Myong

**Wir haben nie
die Kraft der Tradition
mit der Macht
der Gewohnheit verwechselt**

MERCK

Abschied von Christian

Vor einer Weile lag auf meinem Frühstückstisch ein Brief von einer Schülerin aus Österreich. Sie berichtet über den Tod eines Bekannten namens Christian. Ich konnte nach dem Lesen nur noch für ihn beten, auch um Beistand und Trost für seine Familie. Ich denke, daß er auch ohne seinen Körper noch bei uns ist.

Mir kam die Idee, daß alle, die möchten, diesen Brief ruhig lesen sollen.

Ko. Myong

Wien, 31.10.94

Sehr geehrter Sabumnim,

Wie geht es Ihnen und Ihrer Familie? Bei uns in Wien hat nach den Sommerferien wieder das gewohnte Training begonnen, es war ein Wiedersehen mit all den Schülern. Wir haben auch vor einer Woche unser vierjähriges Jubiläum gefeiert.

Ich schreibe Ihnen, weil ich Ihnen ein interessantes Ereignis über einen Schüler von Martin erzählen möchte. Da wir uns im Hapkido nicht nur mit dem Leben, sondern auch mit dem Sterben beschäftigen, war dieses Ereignis für mich sehr wichtig und ich habe einiges daraus gelernt: Ich möchte das gerne mit Ihnen teilen.

Vielleicht können Sie sich noch von den Prüfungen her an diesen Schüler erinnern, er hieß Christian und hatte seit seiner Kindheit einen Herzschrittmacher. Er war von Anfang des Hapkidos in Österreich dabei, er trainierte sehr fleißig, trotz der anfänglichen Bedenken der Ärzte. Er machte alles im Training und kämpfte tapfer mit seiner Krankheit. Er hat vor vier Monaten noch sein Abitur gemacht, aber sein Zustand verschlechterte sich, man wollte ihm ein neues Herz transplantieren, aber er schaffte es nicht mehr, Mitte August starb er dann.

Es waren sehr viele Leute bei seinem Begräbnis, alle waren sehr erschüttert, da Christian erst 20 Jahre alt geworden war.

Vor einigen Tagen, an einem Sonntag besuchten Norbert und ich sein Grab,

eigentlich hatten wir es gar nicht vorgehabt, aber das Schicksal führte uns hin. Das Grab sah noch sehr neu aus und noch nicht zur Ruhe gekommen. Aber was sehr schön war, wir trafen seine Eltern und wir hatten ein langes, sehr gutes Gespräch mit ihnen. Mir wurde dabei klar, daß der beste Trost für Hinterbliebene ist, wenn man ihnen sagt, daß einem der Verstorbene etwas bedeutet hat, also daß er Freunde hatte - Menschen, die auch um ihn trauern.

Sie erzählten uns, wie wichtig Hapkido für ihn gewesen ist und daß das Training ihm soweit geholfen hatte, daß sein Herz kräftiger wurde. Auch die Ärzte waren erstaunt und sie änderten ihre Meinung und empfahlen anderen herzkranken Kindern, "Sport" zu treiben. Hapkido hatte soweit sein Leben verändert, daß er sich alles zutraute. Er begann auch tanzen zu gehen und war nun wie jeder andere Jugendliche, was sein Leben lebenswert machte. Hapkido war für ihn das Sprungbrett ins normale Leben. Er war kein Außenseiter mehr, sondern fand überall Freunde.

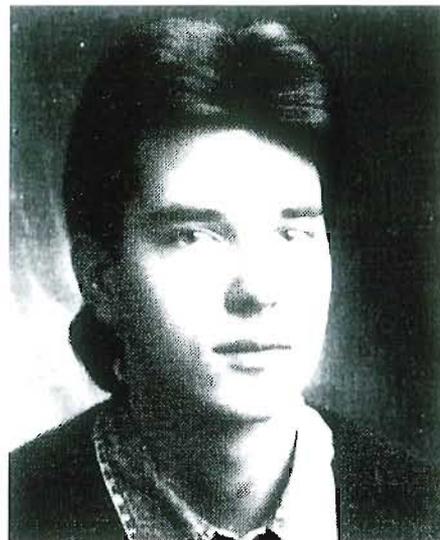
Die Eltern bedauern, daß Christian vor seinem Abitur - er machte auch die Führerscheinprüfung - das Training vernachlässigte, denn sie glauben, daß er, wenn er weitertrainiert hätte, noch leben würde. Er wollte im September weitertrainieren und plante, einmal an einer Koreareise teilzunehmen.

Seine Eltern erzählten uns auch, daß sie lange nach einem Grabstein gesucht hätten. Aber sie fanden nichts geeignete.

Vor kurzem sahen sie dann ein Foto eines Grabsteins, von dem sie sofort wußten, das ist der Stein, den sie für ihr Kind haben wollten. Als sie zu dem Steinmetz gingen, um den Stein zu bestellen, sagte der ihnen, daß das ein außergewöhnlicher Entwurf sei, der für eine Koreanerin gemacht worden war.

Sie begriffen nun, daß das kein Zufall war, sondern Fügung. In diesen Stein sind viele Symbole eingemeißelt, bei denen der Steinmetz auch nicht weiß, was sie bedeuten, auch steht in koreanischer Schrift etwas darauf.

Die Eltern möchten aber gerne wissen, was alles zu bedeuten hat. Ich habe ihnen versprochen, daß wir, wenn Sie wieder einmal in Wien sind, zu seinem Grab gehen, damit Sie sich das einmal



ansehen. Ich weiß, ich hätte Sie zuerst fragen sollen, ob Sie das überhaupt möchten, aber wir können den Stein auch fotografieren.

Christians Eltern waren sehr glücklich, daß wir über so viele Dinge gesprochen haben. Ich habe mir vorgenommen, mit ihnen in Kontakt zu bleiben. Ich habe wieder einmal verstanden, daß die wirklich wichtige Arbeit im Shin Son Hapkido ist, Freude und sein Herz zu geben. Ich war selbst so glücklich über dieses Zusammentreffen, obwohl ich danach ganz aufgewühlt war, ich wußte zuerst nicht, wie sich das Gespräch entwickeln würde. Ich selbst war in der Stimmung zu weinen, aber es war ein sehr helles Gespräch, wir lachten sogar zusammen. Ist das nicht schön?

Christian hat uns sehr viel hinterlassen, ich denke, er ist nicht umsonst gestorben und er hatte ein erfülltes Leben. Nicht viele können das von sich sagen. Vielleicht müssen wir mit dem Sterben in Berührung kommen, damit wir das Leben genießen können.

Ich denke, es ist auch schön für Sie zu wissen, daß es Menschen gibt, die durch Hapkido ein erfülltes Leben haben, wie man an diesem Beispiel sieht.

Danke, daß Sie diesen Brief gelesen haben. Liebe Grüße an Sie und Ihre Familie.

Sabine.

Ausblick auf das Jahr 1995

7. Januar 1995

Neujahrstreffen mit Kaffeestunde für Fortgeschrittene ab Blaugürtel. Beginn: 15.°° Uhr im Dojang Darmstadt

14.-15. Januar 1995

Neujahrstreffen für Danträger und Partner/ -in

29. April 1995

Internationale Shin Son Hapkido Vorführung. Beginn: 19.°° Uhr in der Böllenfalltor-Halle, neben der TH-Sporthalle (siehe Hinweis auf S.31). Ab 22.°° Uhr findet eine Feier statt in der Grillhütte auf dem TH-Sportgelände.

3.- 5. Juni 1995

Internationale Pfingstlehrgang in Groß Bieberau/Odenwald Auf diesem Lehrgang können wir DO (Weg zur Menschlichkeit) und KI (Lebensenergie) intensiv kennenlernen. Für Shin Son Hapkido Mitglieder ist die Teilnahme erst ab Gelbgürtel möglich. Ansonsten ist die Teilnahme an diesem Lehrgang für jede Person möglich und an keine Bedingung geknüpft. Besonders Teilnehmer anderer Kunstarten sind herzlich willkommen.

7.-14. Juli 1995

Internationales Sommerzeltlager in Seligenstadt/ Deutschland (bei Frankfurt/Main). Das Sommerzeltlager bietet für die ganze Familie Erholung, Kultur und durch das Training von Shin Son Hapkido die Möglichkeit DO, den Weg, zu finden. Die organisatorische Vorbereitung dieses Sommerzeltlagers wird von Kyosa Josef Schmidt (Dojang Seligenstadt) übernommen. Zum Sommerzeltlager wird noch eine ausführliche Informationsschrift veröffentlicht.

Tanzpalast
Tropicana

Mit Cocktail-Bar und Bistro
für den "kleinen Hunger"
bis 3 Uhr am Wochenende geöffnet!



Freitag von 21.00 Uhr bis 3.00 Uhr
Samstag von 20.00 Uhr bis 3.00 Uhr

Die !! exclusive Diskothek
Nur in Griesheim bei Darmstadt**

Wilhelm-Leuschner-Str. 7
64347 Griesheim
Telefon: 06155/78782

Inhaber: Agnes & Gianni



Restaurant Pizzeria
Viktoria

Gartenlokal
Viktoriaplatz 12
64293 Darmstadt

Telefon (06151) 25152

Öffnungszeiten 12.00 - 15.00 Uhr
18.00 - 01.00 Uhr



Restaurant Pizzeria
Sardegna

Gartenlokal
Frankfurter Straße
Ecke Kählerstraße 1
64293 Darmstadt

Telefon (06151) 23029

Öffnungszeiten 11.30 - 15.00 Uhr
17.30 - 01.00 Uhr



Persönliche Mitteilungen



Es haben das Licht der Welt erblickt:

Luisa Katharina Liebig, geb. am 8.11.1994. Tochter von Meta und Kyosa Jochen Liebig. Darmstadt.

Katharina die zweite:

Wir sind glücklich und dankbar über die Geburt unserer rasanten (70 Min!) Tochter Jule Catharina.

Jens und Martina Tesnau mit Hauke Max. Eutin, am 15.5.1994

Lukas Daniel Linz, geb. am 1.12.1994. Seine Eltern sind Kyosa Uwe Dallwitz und Erika Linz.

Wir grüßen und danken Herrn Wolfgang Pachali, der die Shinson Hapkido-Sache freundlich unterstützt.

Zur Geburt seiner Tochter gratulieren wir der ganzen Familie.



Es haben geheiratet:

Barbara Pollan und Holger Mägdefrau in Wien.



Herzlichen Glückwunsch!

Pssst...

Kyosa Egidio und seine Frau Helga haben am 3.4.1995 fünfundzwanzigjährigen Hochzeitstag...

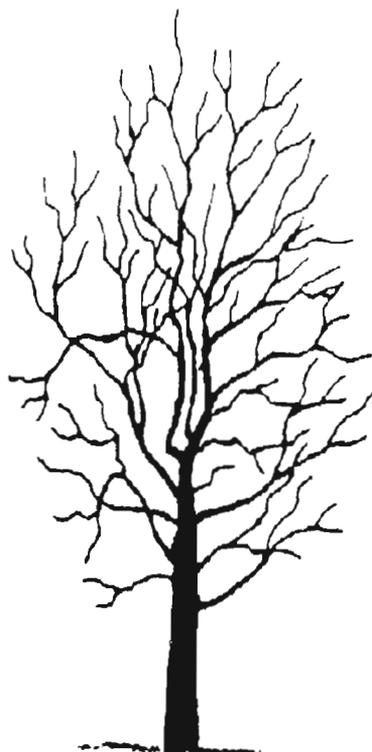
Schenken

Schenke groß oder klein,
Aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
Die Gaben wiegen,
Sei dein Gewissen rein,

Schenke mit Geist und mit List.
Sei eingedenk,
Daß dein Geschenk
Du selber bist.

Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei
Was in dir wohnt
An Meinung, Geschmack und Humor,
So daß die eigen Freude zuvor
Dich reichlich belohnt.

Joachim Ringelnatz



Die Redaktion wünscht allen Leserinnen und Lesern, insbesondere der Shinson Hapkido-Familie, ein schönes Weihnachtsfest und ein friedliches und gesundes Neues Jahr.

Shinson Hapkido - Vorführung 95

Großmeister Ko. Myong präsentiert

Shin Son Hapkido mit seinen Schülerinnen und Schülern aus verschiedenen Ländern.

Bewegungskunst und
Selbstverteidigung
Sport und Musik

Zwei Stunden Spaß und Spannung für
die ganze Familie, für Jung und Alt



Böllenfalltorhalle (neben der TH-Sporthalle), Darmstadt
Samstag, den 29. April 1995, Beginn 19.00 Uhr

SHIN-SON HAPKIDO DOJANGS

<u>KYOSA</u>	<u>ADRESSE</u>	<u>TEL.</u>
Backes, Martin	Weite Gasse 12, 4750 Elsenborn (Belg.)	080 446629
Bernhard, Holger	Bessunger Str.78, 64347 Griesheim	06155 2952
Brück, Kurt	Wirtzfeld 97 a, 4761 Bullingen (Belgien)	080 642624
Burk, Jens	Burgstr. 1, 20535 Hamburg	040 6564646
Christiansen, Jorgen	Helligkorsvej 3-7, 4000 Roskilde (Dänemark)	0045 53 437816
Christiansen, Mogens	Kildemarken 98, 6422 Havdrup (Dänemark)	0045 42 386492
Eibye, Michael	Lyngparken 41, 4400 Kalundborg (Dänem.)	0045 53 511396
Fischer, Andrea	Glashüttenstr. 79, 20357 Hamburg	040 396037
Fischer, Detlef	Intern. Jugendzentrum, 60313 Frankfurt/M.	069 821965
Heiden, Wolfgang	TH-Sporthalle am Böllenfalltor, Darmstadt	06152 57843
Heinzinger, Horst	Birkenhainer Str. 9, 63826 Geiselbach	06181 661607
Höbbling, Martin	Reinprechtsdorfer Str. 24, 1050 Wien (Österr.)	0043 1 8044160
Hogh, Morten	Nordlandsvej 88 c, 8240 Risskor (DK)	0045 86 993369
Hoenen, Dora	Vennhofstr. 7, 4750 Elsenborn (Belgien)	
Khodamoradi, Abbas,	Anwiesen Freizeitsportanlage, Spitalmühlstr. 20, 74523 Schwäb.-Hall	0791 71991
Krein, Joachim	Ruhrorterstr. 9, 46049 Oberhausen 1	0208 856465
Liebig, Jochen	Tübingen	06151 784777
Martos, Laszlo	Pfeilgasse 42, 1080 Wien (Österreich)	0043 1 8775183
Olesen, Benny	Gl. Skowvej 125, 4420 Regstrup (Dänemark)	0045 53 483124
Pantaleo, Egidio	TTC Sand, Schlesierstr.1, 14797 Erstal 1	05624 1067
Prikowitsch,Sabine	Matthias-Schönerer-Gasse 15, 1150 Wien	0043 1 8398713
Roll, Joachim	Lämmersieth 19, 22305 Hamburg	040 4394792
Runschke, Ulrich	V.-Münchhausen-Str. 13, 31515 Wunstorf	05033 5143
Bujak, Uwe	Bartelsstr. 12, Haus C, 20357 Hamburg	040 4395570
Safarik, Thomas	Adalbertstr. 8, 10999 Berlin.	040 314852
Schechner, Hermann	Greinerstraße 26, 2380 Perchtoldsdorf (Östr.)	0043 1 862202
Schipping, Armin	Waldstr. 32, 63065 Offenbach	06182 5969
Schmitt, Josef	Schulstr. 16, 63500 Seligenstadt	06182 69256
Siefert, Philipp	Obere Markt Str. 80, 64711 Erbach	06062 1461
Trappitsch, Daniel	Felsenastr. 17, 7000 Chur (Schweiz)	0041 81 251810
Trappitsch, Daniel	Bad Rieb, 7310 Bad Ragaz (Schweiz)	0041 81 3027557
Vetter, Martina	Hegelsberghalle, 64347 Griesheim	06151 421979
Weiß, Torsten	Elisabethstr., 23701 Eutin	04521 3998
Werder, Thomas	Lzenweidstr. 1, 6332 Hagesorn (Schweiz)	004142 365417
Yoo, Ui-Ha	Stephanstr. 91 e, 29075 Hamburg	040 6567290
Yun, Yung-Hyan	Nebergasse 1, 65510 Idstein	06126 2708

