

# NEWSLETTER 1

ZENTRAL DOJO HUDE-HATTEN

2012



Udo Padaszus; Am Geestrandgraben 5; 27798 Hude  
<http://www.zentral-doj-hude.de>; Tel.: +494408 807383; Mobile: +4916096027360

## ZEN Meditation

***Das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.***

***In Einklang mit den Naturgewalten leben,  
bedeutet sich entsprechend anzupassen.***

Von Udo Padaszus

ZEN funktioniert durch die praktische Realitätsbewältigung im Alltag, indem ein harmonischer Ausgleich von Körper, Geist und Seele angestrebt wird.

Es ist ein Erfahrungsweg in der die Erfüllung im Bemühen liegt, und nicht im Erreichen. Durch die eigene Überwindungskraft wird diese Kunst zur eigentlichen, nicht gekonnten Kunst.

Die freie Atemübung ist hierbei für alle gleichermaßen geeignet, sowohl für den geistig Strebenden, als auch für den, der Ausgleich und Harmonie für seine seelische Verfassung sucht.

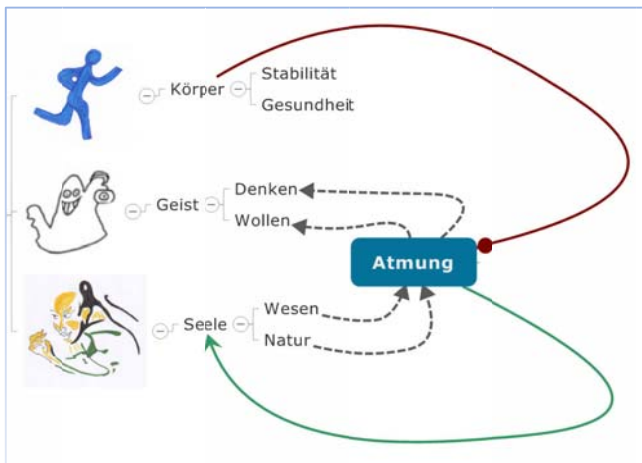


Bild (U.Padaszus): Einfluss achtsamer Atmung während einer ZEN Meditation.

Durch die achtsame Atmung während der Meditation, wird das Denken und Wollen geschult.

### In dieser Ausgabe

ZEN Meditation	1
Karate ni sente nashi	2 - 3
Bewertungssystem - Kyu Prüfung	3
Die ZEN Witz-Seite	4
40 Jahre Karate Do	5

Dies ist eine gute Voraussetzung aus der Natur zu lernen. Die Atmung steht mit der Seele in Verbindung und mit Ihrer Hilfe wird ein seelisch-geistiger Entwicklungsprozess in Gang gesetzt, mit der nun einen Spannungsausgleich durch Beeinflussung des Bewusstseins erreicht wird.

Abhängig davon ob man überspannt (gestresst) oder ob man übermäßig gelöst ist (sich gehen lässt), wird der Spannungszustand auf ein normales Maß eingependelt. In der heutigen Zeit sind die meisten Menschen eher überspannt.

Es soll aus den genannten Gründen nicht versucht werden, ständig bewusst und achtsam zu atmen, denn dies würde das Nervensystem belasten und das eigene Ich zu sehr an die Körperlichkeit binden.

Günstig ist, sich jeden Tag eine halbe Stunde Zeit zu nehmen zu Üben. Tritt man täglich durch Meditation aus dem alltäglichen Geschehen heraus, wirken feine Energien, die sich stabilisierend und harmonisierend auf die persönliche Entfaltung auswirken.

## Karate ni sente nashi

### Im Karate gibt es keinen ersten Angriff

Von Anja Hoppe

Gichin Funakoshi – der Vater des Karate – Do, verfasste Leitsätze, die eine Leitlinie für jeden einzelnen Karateka sein soll. Im ursprünglichen Karate geht es nicht um Siegen oder Verlieren, es ist mehr ein Lebensstil.

Gichin Funakoshi vermittelte seinen Schülern die **Nijukun** □ *Richtlinien für das Karate*. Es ist ein Leitbild, das er seinen Schülern richtungsweisend mitgab. Alle beruhen auf den Prinzip der Höflichkeit, Respekt und Verteidigung. In einem seiner Bücher schreibt Funakoshi,

#### Zitat:

*Ich habe in meinem Unterricht immer den Punkt betont, dass Karate eine defensive Kunst ist und niemals offensiven Zwecken dienen darf. Vergesst niemals den alten Spruch, dass ein starker Sturm einen starren Baum zerstören kann, dass aber die Weide sich biegt – so bläst der Sturm hindurch. Die bedeutenden Werte des Karates sind Vernunft und Bescheidenheit.*

#### Karate ni sente nashi

Die Wurzeln dieser Aussage stammen aus dem japanischen Bushido (Weg des Kriegers), der Verhaltenskodex und die Philosophie des japanischen Militäradels im späten japanischen Mittelalter.

*Der Verhaltenskodex der Samurai passierte auf den 7 Tugenden:*

1. Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit
2. Mut
3. Güte
4. Höflichkeit
5. Wahrheit und Wahrhaftigkeit
6. Ehre
7. Treue, Pflicht und Loyalität



**Bild** (Wikipedia): *Funakoshis Grabstätte; Grabinschrift: Karate ni sente nashi*



**Bild:** Anja Hoppe

Verstöße wurden als würdelos und unehrenhaft empfunden. Sind die Tugenden noch zeitgemäß und was ist von den Tugenden heute noch geblieben?

Ich glaube, dass nicht alles mitgebracht wird zum ersten Training. Es ist ein Weg auf den man sich begibt und er führt durch einen großen Irrgarten. Wer meint den Weg zum Ziel Schnurrstracks zu finden, ist in einer Sackgasse. Wer aber immer weiter an seinem Weg arbeitet wird über viele Umwege sein Ziel erreichen.

Und so sind diese alten Tugenden doch noch sehr modern. Sie müssen etwas anders interpretiert werden. Hier bei uns ist man keinem Kaiser mehr verpflichtet oder zur Loyalität ihm gegenüber, auch die Ehre ist ins Abseits geraten. Vielmehr ist man sich selbst verpflichtet und man sollte sich gegenüber selber ehrlich sein. Aber im weiterem Sinne doch anwendbar. Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Ist alles im Gleichgewicht ist der Mensch gesund. In unserem Zeitalter der schnellen technischen Fortschritte bleibt die Zeit der persönlichen Weiterentwicklung oft auf der Strecke. Die Jugendlichen werden von äußeren Impulsen überschwemmt. Sie werden in Schienen gepresst, die oft auf ein Abstellgleis führen. Dies hat zu Folge, dass viele die Kinder und Jugendliche unausgeglichen sind. Körperliche Fehlhaltung, geistige Unterentwicklung und seelische Probleme kommen zum Tragen.

Es gibt mittlerweile Studien darüber, dass Karate eine sehr gute Prävention und auch therapeutische Zwecke erfüllt. Karate fördert das Körperbewusstsein, Konzentration und Kondition.

Nach der Erkenntnis von Psychologen mindert Karate die Gewaltbereitschaft und Selbstwertprobleme. Außerdem hat es eine positive Wirkung auf depressive Tendenzen.

Durch das Karatetraining wird man ausgeglichener, ruhiger und aufeinander zugehender.

Jugendliche brauchen Selbsterfahrung und Bestätigung. Karate hilft ihnen dabei mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln und sie haben es dadurch gar nicht nötig Anerkennung durch Gewalt zu erzwingen.

Das Vorurteil, dass man durch Karate gewaltbereiten Jugendlichen es erst richtig zeigt, wie man auf der Straße sich richtig bekämpft, ist falsch. Gewaltbereite Jugendlichen wollen schnelle Rezepte und verlassen das Dojo nach kurzer Zeit wieder. Beim Karate- do geht jeder Karateka durch eine lange Zeit der Grundschule, dass mit oft maligen Wiederholen von Techniken und Ritualen verbunden ist.

Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Nach Gesetzeslage dürfte man sich also verteidigen. Ist das aber nach dem Sinne von Karate- do?

Meister Yasutsune Itosu schrieb: Selbst in einer Notlage muss man versuchen einen tödlichen Schlag zu vermeiden.

Dies kann man mit jener Technik vergleichen, einen Angreifer mit dem Schwertrücken zu schlagen anstatt mit der Schneide. Es ist also entscheidend, einem Gegner Zeit zu geben, sein Handeln zu überdenken oder zu bedauern.

Verdeutlicht wird diese Grundhaltung in den Katas. Jede Kata beginnt mit einer Abwehrtechnik und hört auch mit einer Abwehr auf.

Jeder muss sein Weg finden

Im Karate fließen viele Charaktereigenschaften und Weltansichten zusammen. Jeder muss in sich hören und überlegen was ihm im Karate wichtig ist. Für einige ist der Leistungsdruck wichtig, für

andere der Erfolg. Ist das Traditionell?

Für mich ist der Mensch wichtig in Körper, Geist und Seele. Der Weg durch den Irrgarten, mit dem Lichtschein in die richtige Richtung, aber auch den Sackgassen und wieder von vorn. Ich werde immer etwas finden was noch zu erkunden ist und was ich noch verbessern kann.

Aber jeder kann sich auf seinen ganz individuellen Weg machen und das ist das reizvolle an Karate- do.

Eins sollten wir aber alle gemeinsam haben, den

## 2. Leitsatz von Gichin Funakoshi

*Karate ni sente nashi*

*Im Karate gibt es keinen ersten Angriff*

*Quellenangaben:*

*Karate - do ( Gichin Funakoshi)*

*Karate- do Mein Weg ( Gichin Funakoshi)*

*Wikipedia*

*Facharbeit (Alexander Schwertl)*

## Bewertungssystem - Kyu Prüfung

### Datenblatt:\*

Der Schwierigkeitsgrad der folgenden Beurteilungskriterien wächst proportional mit steigender Kyu Graduierung:

**Technikausführung:** Hüfteinsatz, Kraft, Spannung  
Kime, Körperschwerpunkt, Stabilität.

**Haltung:** Hingabe, Herz.

**Aufmerksamkeit:** Wahrnehmung, Kondition

**Kampfgeist:** Einsatz, Antrieb

**Konzentration:** Kondition, Kombination

**Willen:** Durchhaltevermögen, Bereitschaft

### **Entscheidend ist der Gesamteindruck**

Geprüft wird nach dem Shinbukai Prüfungsprogramm. Die Themen umfassen die Gebiete Kihon, Kumite und Kata. Kime, Maai und Kiai sind der Graduierung entsprechend zu zeigen.

Karate spezifische Fragen werden in der Prüfung bis zum 4. Kyu gestellt, ab dem 3. Kyu ist eine schriftliche Ausarbeitung zu einem Karate- Thema auszuarbeiten.

*\*Prüfungen im ZENtral Dojo Hude-Hatten*

## Die ZEN – Witzseite

**W**as macht ein Zen-Mönch, wenn er ins Gefängnis kommt?  
... Erst mal sitzen !!

**E**ine Schnecke möchte den Fujiyama, den höchsten Berg Japans, besteigen. Sie fragt den Zen-Meister um Rat, der antwortet: "Geh. Aber geh langsam."

**D**er Zen-Meister sagt zu seinem Schüler: "Dich gibt es nicht!" Sagt der Schüler: "Wem sagst du das?"

**E**in Zen-Mönch geht über eine Wiese und kommt an einer Kuh vorbei. Die Kuh schaut ihn an und läßt ein ganz tiefes, langes "Muuuuuhhhh" ertönen. Da sagt der Mönch: " Mist, ... das wollte ich auch gerade sagen!"

Vier Meister üben schweigend Zazen. Nach 3 Stunden räuspert sich der eine. Nach weiteren 2 Stunden zuckt der zweite mit seinem Nasenflügel. Nach nochmals 3 Stunden schluckt der dritte Meister. Der vierte steht auf und sagt beim Verlassen des Dojos: "Bei der Hektik hier kann man ja nicht mal in Ruhe sitzen".

**E**in im Dorf als etwas verwirrt geltender Zen-Meister hat Besuch. Der Gast bleibt über Nacht. Am nächsten Morgen beobachtet er, wie der Meister im Garten Brotkrumen verteilt. "Warum verstreust Du hier im Garten die Brotkrumen?" fragt er. Der Meister antwortet: "Das tue ich, um die Löwen fern zu halten." Der Gast überlegt kurz und entgegnet: "Aber es gibt hier im Umkreis von bestimmt 1000km keine Löwen!" Da sagt der Meister: "Siehst Du!"

**E**in Mann beobachtet, wie ein Zen-Mönch auf einer großen Wiese genau vor einen Baum läuft und zu Boden geht. Er geht zu ihm hin. "Wieso bist Du denn vor den Baum gelaufen? Du hättest doch rechts oder links vorbeigehen können."

Sagt der Mönch : "Ich wollte den Mittelweg nehmen."

**W**as ist ein schizophrener Zen Buddhist? Das ist jemand, der mit dem ganzen Universum zwei ist.

**E**ine spirituelle Anleitung:

*TAOIST*: "Shit happens".

*ATEIST*: "Ich glaub diesen Shit nicht!".

*HINDUIST*: "Dieser Shit ist schon vorher passiert."

*ISLAM*: "Wenn Shit happens, ist es Allahs Wille."

*NEW AGE*: „So ein richtiger Shit kann nicht passieren.“

*BUDDHIST*: „Wenn shit happens, ist es nicht wirklich shit.“

*JUDAIST*: „Warum passiert uns der shit immer?“

*CATHOLIK*: „Wenn shit happens, verdienen wir es auch.“

*CONFUCIANIST*: "Konfuzius sagt, Shit happens".

*RASTAFARIAN*: "Lass uns den Shit einrollen und rauchen."

*PROTESTANT*: "Lasst shit happens jemand anderes passieren"

*ZEN-BUDDHIST*: „Wie hört es sich an wenn shit happening?“

# 40 Jahre Karate Do

*NOBI FOERSTER 6.DAN – SHINBUKAI ORGANISATION*

Nobi Foerster, Jahrgang 1954

## BUDO:

Seit 1965 begonnen mit **Judo**.

Seit 1972: **Shoto Ryu (Shotokan)**  
**Karatedo**, 6. Dan

Seit 1986: **Iaido**, 6. Dan, Renshi

seit 2002: **Kenshibudo**, 5. Dan

## Weitere Kampfkünste:

Judo, Modern Arnis, Kobudo, Aikido,  
Selbstverteidigung, Kyusho Jitsu, Qi  
Gong, Taiji, Bai he Quan, Kyudo,  
Kendo, Shorinji Kempo



*Zitat (Buddha):*

Wir sind was wir denken.  
Alles, was wir sind, entsteht  
in unseren Gedanken. Mit  
unseren Gedanken formen  
wir die Welt.



**Bild:** *Shihan Nobi Foerster 6.DAN*

**Nobi Foerster** hat in der Zeit von 2000–2002 in Malaysia gelebt und verschiedene **Taiji Stile**, **Qi Gong**, **Buddhismus** und **Meditation** studiert, danach lebte er in den Jahren 2002–2005 in Japan, um **Iaido**, **Kenshibudo**, **Shorinji Kempo**, **Karatedo** und **Kyudo** zu studieren.

**Nobi Foerster** ist Deutscher Cheftrainer für **Araki Mujinsai Ryu Iaido**, deutscher Cheftrainer für **Shinden Shinsei Ichijo Kenshibudo**, deutscher und europäischer Cheftrainer für **Zonghe Dao Taiji**, deutscher und internationaler Cheftrainer für **Shoto Ryu Karatedo**.

In seiner **Shinbukai Organisation** werden die Kampfkunstarten, deren Philosophien und Meditation zusammen gebracht und betreut. Die Organisation steht für bewegtes Budo, ist unpolitisch und ohne Wettkampf.

## Wettkampferfolge im Karate:

Nobi Foerster war nicht nur selbst mehrfacher deutscher –und internationaler Meister im Karate, auch als Wettkampf-Trainer war er in Deutschland sehr erfolgreich. Seine Studenten belegten 20 Jahre lang auf jeder Karate-Meisterschaft die vordersten Plätze sowohl im Jugend, Junioren und Senioren Bereich, Kata und Kumite. Viele seiner Studenten waren in der deutschen Nationalmannschaft und gewannen internationale Titel.

## Nobi Foerster Am 17. März 2012 in Munderloh.

Ausrichter: TV Munderloh – Abteilung Karate  
Ort: Sportheim des TV Munderloh  
26209 Munderloh, Heidhuser Weg 6

Zeiten: **Samstag, 17. März 13:30 – 17:30 Uhr;**  
*kurze Pausen nach Absprache*

Teilnehmer: **Für alle offen.**

Kursgebühr: 15,--€, Kinder 6–14 Jahre  
25,--€, Erwachsene  
*zu zahlen bei Lehrgangsbeginn.*

Haftung: Eine Haftung jeglicher Art wird abgelehnt.

Info/ Karate ZENtral Dojo Hude – Hatten

Auskunft: Udo Padaszus, Tel.: 04408-807383;  
<http://www.zentral-dojo-hude.de/>

ZENtral Dojo HU-HA  
Am Geestrandgraben 5  
27798 Hude

Telefon:  
04408-807383

E-Mail:  
info@ZENtral-Dojo-  
Hude.de

Karate **g**oes **b**eyond the **d**ojo

Datum: 11.02.2011



NEWSLETTER 1

2012

Karate ni sente nashi

---

*Wir sind im Internet vertreten!*

*Besuchen Sie uns unter:  
[www.ZENtral-Dojo-Hude.de](http://www.ZENtral-Dojo-Hude.de)*

---

ZENtral Dojo Hude-Hatten  
Am Geestrandgraben 5  
27798 Hude

