

2019

*Klubzeitung des
Chi-Too-Ryu Kampfkunstzentrums
Erdberg*

Wir sind Mitglied des ASVÖ, World Kobudo Federation,
World Kickbox Federation, Wushu Verband Österreich,
Kyokushin Kan, Chitooryu Karate/Kobudo Renmai



Inhaltsverzeichnis

Liebe Freunde!.....	3
Italien 2019.....	4
Kinder- und Jugendturnier von Carnuntum 2019.....	10
World Martial Arts Games der WMAC in Varazdin.....	17
Das war das Nikolo Turnier vom 7. Dez. 2019	18
Ein Geburtstagsgeschenk auf höchstem Niveau.....	23
Kuba	25
Marseille	30
Iai (Jitsu) Do	33
Dokkōdō	37
Fürchte den Regen nicht.....	39
Herzsutra! Das Sutra der höchsten Weisheit	40
Trainingsplan.....	48
Ich würde gerne Karate lernen – was muss ich tun?	48
Impressum.....	48

Liebe Freunde!

Und wieder ist ein Jahr vorbei, und wir halten ein Exemplar unserer Klubzeitung in den Händen, falsch, es ist ja eine Online Zeitung. ☺

Ich freue mich immer, wenn es eine neue Ausgabe unserer Klubzeitung gibt, vergesst nicht, ihr sollt auch Berichte schreiben und damit die Klubzeitung bereichern. Natürlich ist es auch in Ordnung, wenn ihr sie lest. Ich hoffe, ihr genießt sie.

Eine große Bitte habe ich an Euch.
Bitte macht Werbung für unseren Klub, man braucht viele Trainingspartner, um das Niveau zu erhalten und zu verbessern. Wir haben technisch ein hohes Niveau - darauf könnt ihr alle stolz sein.

Ich habe die Erfahrung gemacht, die beste Werbung ist die Mundpropaganda im persönlichen Umkreis, sei es Familie, Freunde oder im Bekanntenkreis. Rann an den Feind und helft mit, unser Niveau zu erhalten.



Nicht vergessen: das regelmäßige Training 2 bis 3 Mal in der Woche bringt den größten Fortschritt.

Danke an alle Helferlein im Hintergrund, ohne die nichts laufen würde.

治
闘
流

Jetzt aber viel Spaß beim Lesen!

Liebe Grüße

Didi

Italien 2019

Neeeeein! Nicht schon wieder ein Bericht über das Italien Karatelager in Porto Santa Margherita, heuer vom 20. 6. bis 23. 6. 2019 (Fronleichnam), werden jetzt einige von Euch denken. Stimmt, ein Bericht darüber hat schon einen Fixplatz in unserer Klubzeitung.

Aaaaaber, ich möchte euch sagen, das jährliche Karatelager ist für mich ein gesellschaftliches Ereignis und ein kurzer Urlaub.

Dort treffe ich liebe Freunde, mit denen mich eine knapp 42-jährige Freundschaft verbindet. Die Basis dieser Freundschaft ist die Liebe zur Kampfkunst und im Laufe der Jahre ist es eine sehr innige Beziehung geworden.





Der Ablauf ändert sich auch nicht sehr. Training am Vormittag und am Abend, dazwischen Sonne, Strand, Cappuccino, usw.





Oder man macht Ausflüge von Caorle aus mit dem Schnellboot nach Venedig so wie Sybille, Consti und Hans. Mein Neid war mit ihnen - ich konnte leider nicht mitfahren.

Venedig ist zwar teuer, aber eine Stadt, die man gesehen und erlebt haben sollte.







Ich glaube auch, dass ein Blick über den Tellerrand dem eigenen Training gut tut - Wie trainieren, wie wärmen, wie dehnen andere. Andere Trainingspartner erweitern den Horizont.

Wir hatten wie immer eine tolle Stimmung und auch Glück mit dem Wetter, es war schon fast zu heiß.

Außerdem führten wir wieder erfolgreich unser Ritual des Eingrabens in den Sand durch. Diesmal machten wir aus Consti den Meerschwamm SpongeBob, Sybille wurde der Seestern Patrick. Siehe das Video in unserer FB Gruppe. Leider konnten sich die beiden selbst befreien. Fazit: Nächstes Mal müssen wir tiefer graben 😊.



Das Training war heuer durch die Hitze, die auch schon in der Frühe und am Abend sehr präsent war, eine Herausforderung.

Wie immer eine Gaudi wie die Familie Stolz, bestehend aus Mama Heike, Tochter Sabine, Papa Heli und dem Buam Marco, beim Vorzeigen bzw. Üben sich gegenseitig im Sand wälzten.



Wie schon erwähnt ist es wichtig, sich trainingstechnisch auch mit anderen Personen verschiedener Stilrichtungen auszutauschen. Das bringt für die persönliche Entwicklung enorm viel.

Und macht auch, wie man gesehen hat, viel Spaß.

Ich freue mich schon auf das nächste Karatelager 2020 vom 11. bis 14. Juni 2020 (Fronleichnam) und hoffe, dass viele von Euch mitkommen.

Danke und liebe Grüße vom Didi

Kinder- und Jugendturnier von Carnuntum 2019

SALVE! Mens sana in corpore sano II **am 25. Mai 2019**

Diese Veranstaltung im Römischen Amphitheater der Militärstadt von Carnuntum, die wir zum zweiten Mal durchführten, soll ein Fixpunkt in unserem Kalender werden.

Heuer waren gleich 3 Vereine am Werken. Die Steirer vom Tom Holzer, die Donaustädter vom Georg Kaipl und wir. Die größte Delegation stellte das wilde Bergvolk aus der Steiermark, gefolgt von den Vertretern der FALSCHEN Donauseite, ich meine den Donaustädtern und uns, den Erdbergern. Leider waren wir eine sehr überschaubare Truppe. Ich hätte mir mehr von uns gewünscht.

Natürlich aber Danke an alle, die mit ihrer Teilnahme zum Erfolg beigetragen haben.



Das Wetter war hervorragend, es kam im Sand der Arena zu einem Urlaubsgefühl. Ab Mittag war es eine Herausforderung bloßfüßig im Sand zu arbeiten. Professionelle Feuerläufer waren hier klar im Vorteil.

Keine Wolke am blauen Himmel trübte unseren Blick. Danke an die Familie Rist, die ein großes Party Zelt über dem Schiedsrichtertisch aufstellte. Ihr habt mein Leben gerettet!

Der absolute Renner war die Disziplin Bogenschießen (siehe Video im FB) für Jung und Alt. Vor allem die jung gebliebenen Älteren hatten Spaß und mussten etwas zur Seite geschoben werden, sonst hätten die Jungen einen Aufstand gehalten. Der Arme, der die Ziele aufstellte, kam mehr ins Schwitzen als die Teilnehmer der Kampfbewerbe. Er wurde zusehends langsamer, so dass man ihm etwas helfen musste, dem Weichei.







Für nächstes Jahr (merkt euch gleich das Datum: **Samstag, 23. 5. 2020**), gibt es nicht nur die klassischen Bewerbe wie Kata, Kumite, Schlagpolster, Sparringtreffen für die Kämpfer und Bogenschießen, sondern auf vielfachen Wunsch auch ein Picknick. Tische, Bänke und eine kleine Küche mit Sanitärräumen stehen zur Verfügung.

Besonders das Sparringtreffen wird ausgebaut, es ist ein Erlebnis im Sand der Arena zu trainieren.

Zu empfehlen ist auch der Besuch des römischen Stadtviertels, Museum Carnuntinum, Amphitheater und Militärstadt, das alles ist ja im Eintrittspreis inbegriffen.



Wir besuchten das Stadtviertel und verbrachten noch eine lustige Zeit beim Anfassen der Ausstellungsstücke.

Jede Küche ist mit Gemüse, Obst und Speck bestückt und voll funktionstüchtig. Wenn das schon so rumliegt, musste ich ja Zwiebeln mit Knoblauch kosten, ist ja gesund. Mundgeruch? Wird überbewertet 😊.



Wir erprobten den gemeinsamen Besuch der Latrine, ganz nach römischem Brauch ohne Genierer.



Sybille kleidete uns fachgerecht in Togen ein. Es liegt ja alles griffbereit herum.



Da ist mir die Idee gekommen: Wer sich nächstes Jahr verkleidet (Römisch, ned als Zorro oder so), bekommt einen Extrapreis.



Nochmal Danke an Alle, die geholfen haben: den Kindern, Eltern, Begleitpersonen; dem Tom für das Bringen der Steirer und für die schönen Teilnehmerurkunden; Georg für das viele Material, Bögen, Pfeile, Ziele usw. Sein Auto sah aus, als ob er auswanderte; den Familien Rist, Gayer/Perner, und, und, ...

Freue mich schon auf **mens sana in corpore sano III.**

World Martial Arts Games der WMAC in Varazdin

Die World Martial Arts Games der WMAC fanden vom 13. September bis zum 15. September 2019 in Varazdin, Kroatien statt.

Wir fuhren am Freitag, dem 13.09, am Vormittag los und waren recht schnell in Kroatien unten. Es war nicht das erste Mal für uns, dass wir die Stadt besucht haben, da es bereits einige Turniere der WKF in derselben Stadt gegeben hat. Bis jetzt sind wir aber noch nie dazugekommen uns die Stadt wirklich auch anzusehen.

Nachdem wir im Teamhotel angekommen waren, haben wir bereits viele Leute aus dem österreichischen Nationalteam getroffen. Viele von ihnen kamen bereits aus der Halle oder waren gerade am Weg dorthin. Wir sind dann ebenfalls zur Halle gefahren, um mal alles zu inspizieren und auch schon die Startlisten zu überprüfen.

Am späteren Nachmittag gab es eine offizielle Eröffnungsfeier, bei der der NMAC Präsident Harald Folladori eine Ansprache gehalten hat. Eine kroatische Tanzgruppe führte einen kleinen Auszug ihres Trainings vor und danach gab es eine kleine Feier. Da das Wetter noch angenehm warm war, haben wir die meiste Zeit draußen verbracht und dort den Abend ausklingen lassen.

Am Samstag fanden alle Kämpfe statt, deswegen haben wir uns entschieden Sightseeing zu machen. Varazdin ist ein kleiner Ort, deswegen haben wir nicht allzu lange dafür gebraucht. Die Altstadt ist wirklich nur ein sehr kleiner Teil der Stadt. Hier befindet sich auch eine Burg, die wir besichtigt haben. Da wir relativ schnell wieder mit unserem Sightseeing-Programm fertig waren, sind wir ins Hotel Mittagessen gegangen und danach nochmal in die Halle gefahren, um bei ein paar Kämpfen zuzusehen. Dort haben wir auch Charlie und Saskia getroffen, die ebenfalls bei dem Turnier antreten wollten. Gemeinsam mit ihnen ging es dann wieder in die Stadt zurück, um nach einem Restaurant für das Abendessen zu suchen. Wir sind in einer kroatischen Dönerbude mit Sitzgelegenheiten gelandet, die eigentlich gar nicht mal so gut war. Jedenfalls waren wir dann bald mal wieder im Hotel, da wir alle fit und ausgeschlafen für den nächsten Tag sein mussten.

Sonntags ging es um acht Uhr in die Halle. Mit ein wenig Verzögerung haben wir dann begonnen. Ich war die erste unserer Gruppe, die drangekommen ist. In dieser Kategorie habe ich mit meiner Kanku Dai Gold geholt. Danach ging es eigentlich nur mehr ein wenig schleppend voran. Nach längerer Wartezeit kamen dann auch Saskia, Charlie & mein Dad wieder dran. Ich holte in meinem zweiten Bewerb, der Fächerkata, bei dem ich gegen Charlie, meinen Dad und einem deutschen Bewerber angetreten bin, leider nur die Silbermedaille.

Bei der Siegerehrung erhielt man eine wirklich schöne Medaille und entweder ein Schwert oder aber einen Gürtel bei den ersten Plätzen. Zuerst habe ich ein Schwert erhalten, dass ich dann aber im Endeffekt gegen einen Gürtel ausgetauscht habe, da dieser doch ein wenig mehr her macht als das Schwert.

Alles in allem war es ein anstrengendes, aber auch erfolgreiches Wochenende.

Julia



Das war das Nikolo Turnier vom 7. Dez. 2019



Liebe Freunde, das Nikolo Turnier vom 7. 12. 2019 ist auch schon wieder Geschichte.

Es war jetzt das dritte Turnier in Folge, seit wir uns von der Idee des reinen Karate Wettkampfes verabschiedet haben (Nikolo 2018, Carnuntum 2019 und Nikolo 2019). Der bekannte Auslöser war das erste Turnier in Carnuntum, vom Mai 2018, wo es zu einer ideologisch bedingten Trennung kam.

Georg und ich wollten immer eher ein Turnier haben, wo das Miteinander und das Präsentieren der persönlichen Entwicklung im Vordergrund steht. Und nicht das Siegen um jeden Preis.

Interessanterweise haben wir jetzt die Tatsache, dass unsere Idee nicht vollkommen angenommen wird. Die Idee des Leistungsdruckes ist schon sehr in den Köpfen eingepflanzt.

Ich möchte noch einmal erklären was unsere Idee ist:

2x im Jahr sollen Kinder die Möglichkeit haben sich, ohne Leistung erbringen zu müssen (Stress), präsentieren zu können. Sie können auf dieser Plattform ihre Fortschritte zeigen und erproben.

Jeder bekommt für sein Antreten eine Anerkennungs-Medaille bzw. einen gleichwertigen Gegenstand als Erinnerung.

Wer sich zu einem Turnier im klassischen Sinn berufen fühlt, das ist ja auch legitim so. Es gibt ja deren Viele, und immer die Möglichkeit zur Teilnahme.

Es soll aber, wie gesagt, auch eine Plattform geben, wo es möglich ist, seine persönliche Leistung vor Publikum usw. zu präsentieren und trotzdem – oder gerade darum – gewürdigt und geehrt zu werden.

Mit Tom Holzer aus der Steiermark haben wir einen Partner gefunden, der voll für diese Idee zu haben ist. Und seine Ideen und seine Ressourcen mit einbringt.

Heuer haben wir mehrere Stationen geboten, alle mit dem Ziel Jedem und Jeder die mitmachen, die Möglichkeit zu geben, seine Grenzen zu erfahren.

Die Bewerbe waren Sparrings mit: Soft Schwert, Soft Stock, auf einer Klettweste mussten 2 Bälle nacheinander angebracht werden, Schießen mit dem Blasrohr und ein Reaktionsspiel mit Konditions-Test, es wurden 10 Auslöser auf der Kampffläche verteilt, die in 2 Farben nach dem Zufallsprinzip aufleuchteten. Kind Rot hatte auf die rot aufleuchtenden Auslöser zu drücken, Kind Grün auf ... Rrrrichtig 😊 geraten, auf die Grünen.

Der Erfolg gibt uns Recht, es gab nur lachende Kindergesichter in einer gelösten Stimmung.



Zum Ablauf: Nach einer kurzen Begrüßung und Willkommens Ansprache durften alle Beteiligten beim Aufwärmen des amtierenden World Games Siegers der WMAC in K1, Viktor Matl, mitmachen. Das Turnier, das Nikolo Fest eröffnete unser Flo Ortmayr (ohne E) mit der Kata Kanku Dai no Sai.



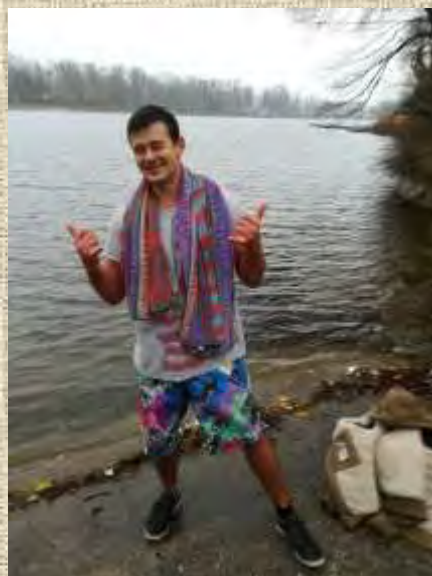
Den ca. 30 Kindern wurden die Stationen vorgeführt und erklärt. Die Älteren – ca. 20 – durften beim gleichzeitig stattfindenden Sparringtreffen miteinander Sparren, „bis einer Weint“ 😊 PS: Keiner weinte, auch die einzige Dame – unsere Sybille – nicht, die fleißig austeilte.



Beim Sparringtreffen, das Viktor bravourös leitete, waren Teilnehmer vom Team Fightschool der Gebrüder Herber, des Fit Box Club vom Holzer Tom aus der Steiermark und dem Kampfkunstzentrum Donaustadt und Erdberg. Bei den Kindern war mit den zuvor genannten auch die St. Franziskus Schule vertreten.

Alle Anwesenden hatten sichtlich Spaß und Freude, Kinder, Jugendliche, Ältere, Begleitpersonen (Eltern, Zuschauer) und auch die Trainer.

Wuchterl am Rande: unsere Burschen Frido und Consti gingen noch vor dem Sparringtreffen in der Alten Donau BADEN am 7. 12. BRRRRR bisserl irre sind sie schon, die zwei.



Viele der gezeigten Leistungen bzw. Teilnehmer werden wir in irgendeiner Form sicher auf einem wettkampforientierten Sportereignis wiedersehen.

Den Abschluss bildete eine kurze Rede zur Danksagung und Verabschiedung. Jeder Teilnehmer bekam eine Erinnerungsmedaille und vom Nikolo noch Schokolade. Auch alle Zuschauer bekamen Schokli als Danke.



Mein großer Dank geht an alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ihr habt mit eurer Teilnahme unsere Idee unterstützt und jeder einzelne hat zum Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen.

Ein großes Danke an die Gebrüder Herber zum Entsenden ihrer Leute, sie selber waren bei den gleichzeitig in Weiz (Steiermark) stattfindenden NMAC Turnieren.

Danke an unsere Weggefährten, Tom Holzer und Georg Kaipl mit Viktor Matl.

Ich hoffe, wir sehen uns spätestens beim Maifest in Carnuntum am Samstag, den 23. Mai 2020, wieder. Salve! Mens sana in corpore sano III. Mit Kinderstationen, Sparring sowie mit Picknick. Ort ist das römische Amphitheater der Militärstadt Carnuntum Wienerstrasse.

Frohe Weihnachten und guten Rutsch in das Neue Jahr 2020 wünscht Euch Didi!

Ein Geburtstagsgeschenk auf höchstem Niveau

Anlässlich meines runden Geburtstags beehrten mich unsere sehr guten Freunde Sabine und Guido mit einem besonderen Geschenk, nämlich der gemeinsamen, geführten Besteigung des Großglockners.

Tatsächlich bin ich gerne in den Bergen unterwegs, meine Lieblingsgegend sind die Wiener Hausberge, allen voran die Rax. Meist bin ich auf Wegen unterwegs, die Bergsteiger als Gehgelände bezeichnen, ab und zu, bei Schönwetter auch mal ein kleiner, versicherter Klettersteig. Alleine der Höhenunterschied Rax (1795 m) – Großglockner (3798 m) ließ Bedenken in mir aufkeimen. Je näher der Abreisetag kam, desto unruhiger wurde ich innerlich. Zwei Wochen vor Abreise schaute ich mir mal ein Youtube Video von einer Besteigung des Großglockners an – meine Zweifel wuchsen.

Eine Woche vor der Reise hatten wir die Vorbereitungsbesprechung mit dem Bergführer Ernst. „Na jo, Spaziergang ist des kana – aber des schofft scho“ – Ich vereinbarte mit Ernst die Adlersruhe auf 3454 m als mein Ziel und nur bei absolut wenig Verkehr am Gipfel, die Gipfelbesteigung.

Für eine Hochgebirgstour reichte leider mein vorhandenes, zum Teil veraltetes Equipment bei weitem nicht aus und so hatte ich noch einige Investitionen in steigeisenfähige Bergschuhe, Steigeisen, Pickel, Jacke, Gletscherbrille u. a. zu tätigen. Schließlich war alles beisammen, mein Ruhepuls fuhr schon längst auf Überfrequenz.

Am 3. Sept. 2019 war es dann soweit. In Neunkirchen trafen wir uns mit dem Bergführer, gemeinsam fuhren Sabine, Guido, meine Frau und ich nach Kals in Osttirol. Wir gingen vom Parkplatz beim Lucknerhaus weg und der verschneite Großglockner strahlte uns zu. Mir flößte er durch seine mächtige Präsenz noch einmal gehörig Respekt ein. Schon der Aufstieg zur Stüdlhütte war nichts für Schwachbrüstige. Die knapp 1000 Höhenmeter wollen in 2,5 Stunden geschafft sein. Die Stüdlhütte war unser Basislager, dort nächtigten wir (für Schlaf war mir der Aufenthalt im Matratzenlager zu unruhig und auch ich war unruhig). Die Stüdlhütte ist im Besitz des deutschen Alpenvereins – sie ist sehr gut geführt, sauber und die Verpflegung ist gut.

4. Sept. 2019: Der Tag beginnt um 4:15 Uhr (mir egal, ich war eh wach), Frühstück 5:00, Weggang 5:30 mit Stirnlampe am Helm. Schnellen Schrittes über – zum Teil vereistes – Geröll bis ca. 3000 m Seehöhe. Jetzt Steigeisen anlegen, Partnersicherung mit dem Seil, Wiederholung der Handhabe des Pickels, wenn man rutscht, ab geht's auf den Gletscher. Erste Spalte ca. 60 cm breit. Bergführer Ernst: „Geh mir nach – mit einem großen Schritt drübersteigen.“. Uff! Weiter zur zweiten Spalte, ca. 50 cm dafür endlos tief, „Nur drübersteigen!“, und weiter geht's hinauf. Jetzt der Einstieg zum Klettersteig (Kategorie C): Wanderstöcke in den Rucksack packen, „Brauch ma jetzt ned“ und die Partnersicherung gegen die Selbstsicherung tauschen. Neben mir eine Gletscherspalte so groß, dass ein Autobus reinpasst, auf der anderen Seite Abgrund und vor mir eine senkrechte Felswand. Uff! Weiter geht's – hochziehen, einhängen, Tritt suchen, Halt suchen, wieder und wieder. Danach vereistes Gehgelände – ungesichert – auch nicht ohne. Nächster Steig bis zum Grat. Uuups, da geht's runter. Mittlerweile war meine Atemfrequenz ungefähr doppelt so hoch als üblich, was an der sauerstoffarmen Höhenluft lag. Weiter den letzten Steig zur Adlersruhe. Geschafft! Blick zurück „Wie komm ich da je wieder runter?“

Es zeichnete sich ab, dass sehr viel Verkehr am Gipfel ist und Ernst, Sabine und Guido benötigten für den Gipfel über 5 Stunden, die ich derweil gedämpft entspannt auf der Adlersruhe verbrachte. Kaum waren unsere Freunde vom Gipfel erfolgreich zurück, ging es

nach der raschen Konsumation eines „Radlers“ auch schon wieder hinab. Ernst half mir bei den schwierigen Stellen des Steiges und trotz starken Gegenverkehrs am Steig gelang uns der Abstieg zur Stüdlhütte in weniger als 2 Stunden. Meine Frau wartete dort auf uns und die Wiedersehensfreude war unvorstellbar groß. Rasch alles zusammenpacken, Bier trinken und ab zum Parkplatz Lucknerhaus. Ankunft in Wien 23:30 Uhr – unversehrt und wohlbehalten.

Schlechte Nachricht: Österreichs berühmtester Gletscher, die „Pasterze“, ist nur mehr ein Schlammteich.

Berg Heil – wünscht Markus Rist



Kuba

Hi Leute! Ich werde ein wenig über den Kubaurlaub von mir und meiner besseren Hälfte schreiben. Doch zuvor noch ein kleiner Exkurs. Unser Plan war es nämlich von Wien nach Zürich, und über Toronto (Kanada) dann nach Havanna zu fliegen. Leider hatten wir ein Problem mit unserem kanadischen Visum, wodurch wir unseren Flieger nicht nehmen durften. Ich erinnerte mich noch gut, wie ich verärgert am Flughafengate stand und unserem Flieger gewunken habe, der in den Moment wegfuhr. Nach einigen emotionalen Momenten entschieden wir uns das Beste daraus zu machen. Wir buchten ein Airbnb Zimmer und sahen uns Zürich an.



Diese Stadt ist zwar teuer, aber dafür ganz schön.

Am nächsten Tag flogen wir mit einem neuen Visum weiter nach Toronto. Dort erfuhren wir von der Möglichkeit nach Santa Clara (Kuba) zu fliegen. Dieser flog nämlich einen Tag früher ab als der nächste Flieger nach Havanna, daher haben wir unseren Flug umgebucht. Da wir noch Zeit in Kanada hatten, haben wir die Niagarafälle besucht.



Nach einem kurzen Schlaf im Auto, saßen wir endlich im Flieger nach Kuba. Kaum sind wir aus dem Flieger wieder ausgestiegen, da wurden wir von den heimischen Plagegeistern, den Mosquitos, attackiert. Genervt von den Gelsen und überfordert vom Kulturschock versuchten wir am Flughafen zurecht zu kommen. Wir hatten Glück, weil wir zuvor ein nettes Pärchen kennen lernen durften, wobei eine Person fließend Spanisch sprechen konnte. Das half, um ein Taxi zum Busbahnhof zu organisieren. Wir hatten nämlich überlegt von Santa Clara einen Bus nach Viñales zu nehmen. Aufgrund des verpassten Fluges mussten wir den Anfang neu planen und fokussierten uns daher auf die nächste Destination.

Beim Busbahnhof in Santa Clara waren wir etwas überfordert. Hätte uns unser Taxifahrer nicht gesagt wo das Busgebäude war, hätten wir nicht mal das gefunden. Nach kurzer Suche fanden wir auch schließlich das Viazul-Büro, das Busunternehmen, mit dem wir nach Viñales fahren wollten, jedoch war die Tür verschlossen. Ein freundlicher Taxifahrer sah unsere Verzweiflung und bot uns eine Fahrt nach Viñales an. Sein Preis war uns leider zu hoch und wir versuchten etwas Herunterzuhandeln. Der Fahrer willigte aber nicht ein, daher suchten wir nach einem anderen Fahrer, jedoch schüttelten alle nur den Kopf. Als ich eine Person fragte, die gerade auf einer Pferdekutsche entlangfuhr, ob er jemanden kenne, kam plötzlich der erste Taxifahrer wieder zu uns und akzeptierte doch unser Angebot.

Nach ein paar Minuten stiegen wir schon in das Taxi ein. Es war ein privates Auto, nur ein sehr altes Model, aber kein Oldtimer. Es war eher ein Auto, dass man vor ca. 30 Jahren fuhr. Nur halt ohne Gurte. Der Fahrer erklärte uns, dass Gurte schwer in Kuba aufzutreiben seien. Nach ein paar Stunden hielten wir in Havanna an, um in das nächste Taxi umzusteigen. Die Umstieg-Stelle war sehr interessant, denn überall standen verschiedene Autos mit ihren Fahrern. Viele telefonierten und diskutierten. Es glich einem Handel. Wie das Gepäck wurden auch wir in ein anderes Auto geladen. Das wunderbare an dem System ist, dass die Autos fast immer voll sind. Es passiert selten, dass man allein fährt. Das wäre ja schon fast ökologisch, wenn die alten Autos nicht so viel Abgas produzieren würden.

Schließlich kamen wir in der ersten Unterkunft in Viñales an. Es war eine sogenannte „Casa Particular“ (=Private Unterkunft). Unsere Gastgeberin war sehr freundlich und sehr nett. Sie bot uns ein Abendessen für ca. 10 CUC/Person an. Das haben wir natürlich angenommen.



Später stellte sich das als die beste Entscheidung heraus, weil das Essen von ihr sehr gut schmeckte. Jedoch hätten wir danach nur mehr schlafen können, weil man uns so viel aufgetischt hat. Eine Suppe, ein halbes Huhn mit 2 Portionen Reis, Fisolen und Avocado, ein Teller Bananenchips, ein Teller Früchte und eine kleine Nachspeise.

Wir sind dann aber doch noch nur kurz spazieren gegangen, um nach einem Internet zu suchen. In Kuba ist es nicht selbstverständlich Internet zu besitzen, daher muss man manchmal auch einen Park oder eine Stelle suchen, wo es Internet gibt. Bevor wir schlafen gingen, entspannten wir uns im Garten auf Schaukelsesseln und haben uns mit einem Anti-Gelsen-Mittel eingesprüht. Das half sehr gut.

Am nächsten Morgen hatten wir ein ebenso großes Frühstück. Mit viel Kaffee waren wir aber in der Lage uns vom Sessel zu bewegen. An dem Tag wollten wir nämlich eine Pferdetour durch das Naturschutzgebiet machen. Wir wurden deswegen von einem Mann auf einem Pferd abgeholt. Wir waren etwas verwundert, da es keine Pferde für uns gab. Aber nach einem kurzen Spaziergang sind wir bei einem Pferdeplatz angekommen. Von dort hat unsere Tour dann wirklich begonnen. Nach einer kurzen Lenkeinführung ging es auch schon los. In der Tour haben wir kurz angehalten, um darüber zu erfahren wie Kaffee, Rum und Zigarren hergestellt werden. Dadurch, dass es ein Naturschutzgebiet ist, war dort alles biologisch angebaut. Das war Nice. Natürlich haben wir dort auch einen Mojito getrunken und eine Zigarre geraucht. Dort hatte ich den besten Mojito (mit Honig statt Zucker 😊) und die beste Zigarre, die ich je hatte!



Am nächsten Morgen suchten wir wiederum einen Supermarkt mit Wasser. In Kuba ist es leider nicht selbstverständlich, dass alles überall vorhanden ist, so wie unseren Geschäften. Wir fanden aber eines in einem Touristengebiet! Das war ein Traum! Vor allem gab es in dem

Gebiet auch viele Bars und Restaurants und manche hatten sogar gratis Wifi! (Ganz nebenbei gesagt, Viñales war der einzige Ort, den wir bereisten, mit solchen gratis Wifi-Spots). Nachdem wir Wasser und einige Internet Karten für spätere Internetnutzung einkauften, gingen wir zu Fuß zum „Mural de la Prehistoria“. Unterwegs trafen wir auf einen Spanier, der in Kanada studierte. Wir gingen dann gemeinsam zum Wandgemälde. In Kuba war es irgendwie einfach Freunde zu machen.



Außerdem waren wir während des Aufenthaltes in Viñales auch am Meer. Wir fuhren mit einem Bus nach „Cayo Jutias“, nachdem unser Taxifahrer nicht erschienen ist. Die Busfahrt war sehr abenteuerlich. Kubas Straßen ähneln einem löchrigen Käse und der Bus hatte spürbar keine Federung. Außerdem brauchten wir für eine Dreiviertel-Stunde-Fahrt, fast 2 Stunden. Nichtsdestotrotz, der Strand war sehr entspannend und schön.

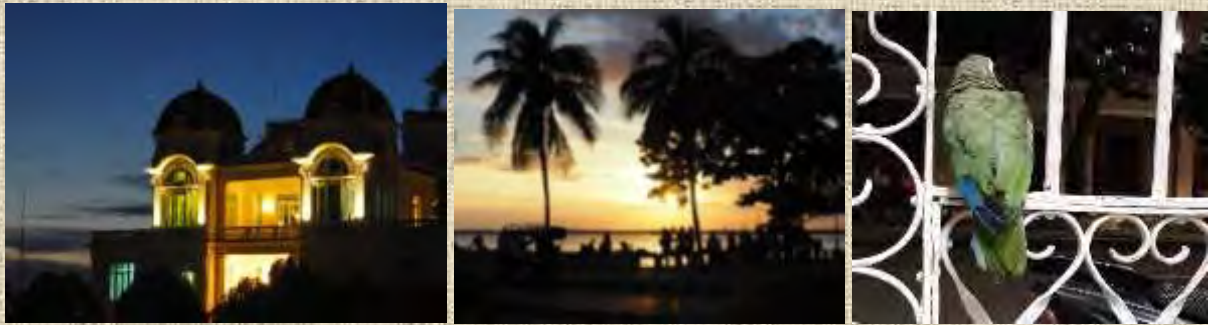


Die nächste Destination nach Viñales war Playa Larga. Highlight war der Strand in der Nähe von „Cueva de los Peces“. Wir erhielten noch von unserem Host eine Flasche mit Brotstücken drinnen. Das haben wir ins Wasser gehalten und plötzlich waren wir umgeben von hunderten großen Fischen! Das war ein sehr schöner Moment. Außerdem versuchten sie die Flasche anzuknabbern. Gut, dass es nur die Flasche war, die sie angeknabbert

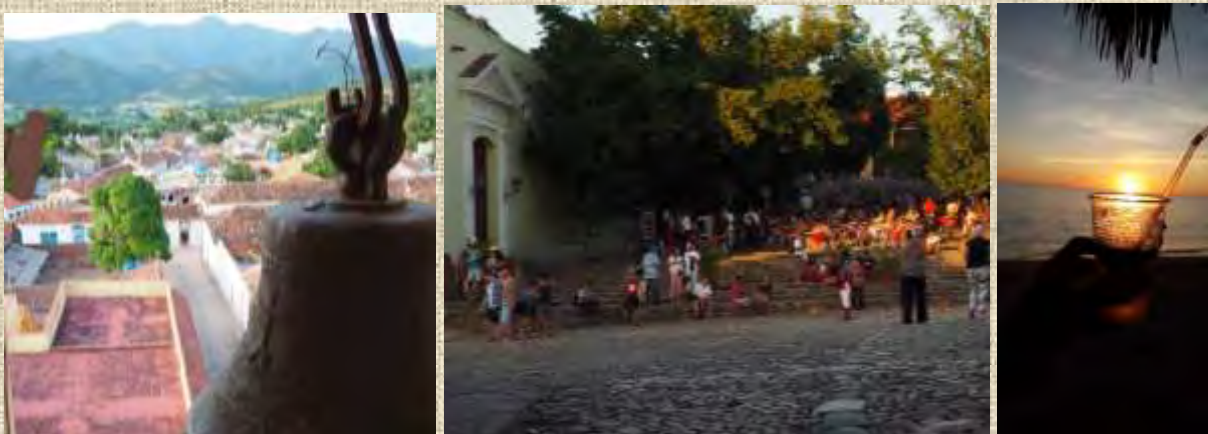
haben. Wir waren auch in der Höhle, jedoch hatten wir keinen Tauchkurs gebucht, daher haben wir leider nur einen Teil davon gesehen. Aber, man konnte dort dennoch gut Schnorcheln.

Als nächstes waren wir in Cienfuegos. Der Sonnenuntergang dort war sehr fein. Die Stadt generell war nett zum Herumgehen. Später, am Abend waren wir auch gut Essen. Im Restaurant

sah ich auf einmal einen Papagei. Die Kellnerin sah mich grübeln und klärte mich auf, dass er der „El Chefe“ sei. Tatsächlich blieb der Papagei im Restaurant, obwohl die Fenster alle offen waren.



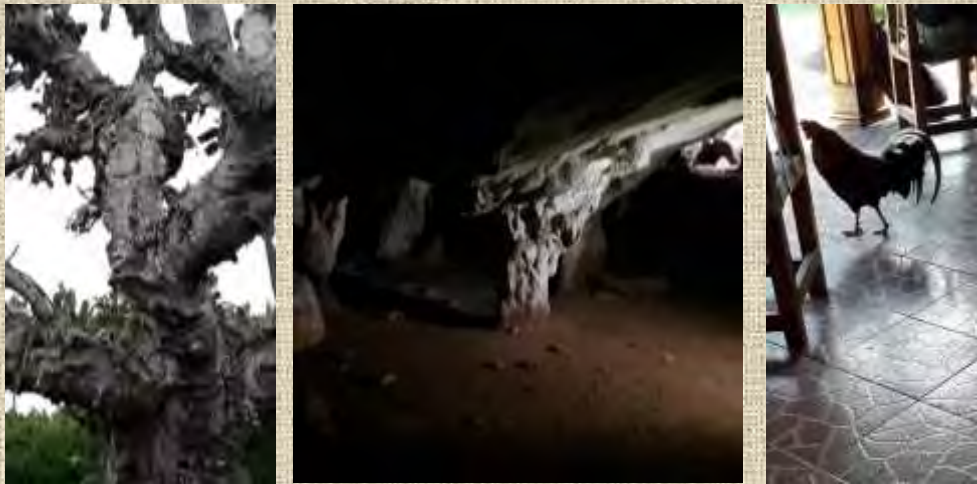
Als wir in Trinidad mit dem Viazul-Bus, ankamen, überflog uns eine Welle an Taxifahrern. Du hörtest nur: „Taxi? Taxi? Amigo! Taxi?“. Wir hatten vorher schon eine Offline-Karte von Kuba abgespeichert, daher sind wir wieder zu Fuß zu unserem Hotel gegangen. Trinidad war auch eine nette Stadt. Wir waren auf einem Turm, mit einer wunderbaren Aussicht über die Stadt, und außerdem kann ich das „Casa de la Música“ empfehlen. Auf dem Platz tanzten Leute professionell Salsa und es gab eine Live-Band am Abend.



Natürlich hat uns auch ein Strand gereizt. An einem anderen Tag fuhren wir zu einem Strand (Playa Ancon) in der Nähe. Einer der schönsten Strände, die wir je erlebten.

In Varadero, einer der bekanntesten Strandorte, hatten wir etwas Pech. Eigentlich wollten wir dort noch so richtig am Strand entspannen, jedoch war es dort gerade etwas kühler und bewölkt. Außerdem gab es Wellen am Meer, die auch Quallen her gespült haben. Trotzdem sprangen wir natürlich ins Wasser! Die Wellen haben Spaß gemacht. Aber, weil es oft kühl und wolkig war, sind wir auch herumgereist und haben daher den ältesten Kaktus angeschaut, sind mit dem Bus herumgefahren und haben auch eine Höhle besucht. Nebenbei gesagt, in ganz Kuba laufen Hühner frei herum. Da kann es passieren, dass ein Huhn auch mal im Restaurant herumspaziert.





In den letzten Tagen haben wir es endlich nach Havanna geschafft. Diese Stadt hat ihren ganz eigenen Charme und auch schöne Gebäude, aber leider waren auch die herunter gekommenen Gebäude gut erkennbar. Nichtsdestotrotz, Havanna hat vieles zu bieten und wir haben auch einiges dort besucht. Zum Beispiel das „Museo de la Revolución“, das „Museo del Ron - Havanna Club“ und ebenso einige Plätze.



Kuba war einfach ein fantastisches und illuminierendes Erlebnis. Meine bessere Hälfte und ich haben einiges erfahren und schöne Momente erlebt. Ich denke, dass Kuba für jeden etwas zu bieten hat. Für uns war es ein auf jeden Fall ein aufregendes, aber auch schönes Abenteuer!



Liebe Grüße,
Alexander B.

Marseille

Sa, 18. Mai 2019:

Schwechat, Flughafen. Die Ulla hat die Reise geplant und ich bin super drauf. Wir fliegen nach Frankfurt. Stop, saufen, schlafen (1 Stunde) und reisen wir in Marseille, die City. Im Zweiten Weltkrieg war Marseille eine Hochburg der Résistance. "Aéroport-Marseille-Provence" ist schön aber weit zum Zentrum. Dann Bus nehmen und Bezirk Joliette reisen. Das Hotel B&B ist super, es hat WLAN gratis.

So, 19. Mai 2019

Frühstück - man nehme Baguette und Kaffee - und dann gehen wir zum Alten Hafen. Fischmarkt (z.B. Aale) angucken und Kaffee trinken. Dann nehmen wir einen Bus und fahren auf "Basilique Notre-Dame de la Garde". Ein Wunder: Aussichtsplattform -> MARSEILLE eine große Stadt. Letzte Station: Kathedrale von Marseille (Süd-Joliette) - nicht so toll.

Mo, 20. Mai 2019

U-Bahn gibt's auch: Wir fahren in den Osten. Museen gibt's überall (Uhren, Römische Siedlungen, Kunst ...) - aber 95% sind geschlossen. Dann sitzen wir in einem Café und trinken Julius-Meinel-Kaffee - Julius Meinl V. ist Wiener.

Di, 21. Mai 2019

Aufstehen, frühstücken und die Ulla will in Martigues reisen. Wo ist das - in Timbuktu? (Spaß), Nein, im Westen. Wir fahren mit dem Zug von "Garde de Marseille-Saint-Charles" - ein unfassbar großer Bahnhof. Dann kommen wir an, sehr geil. Martigues ist Klein-Venedig - wirklich! Eine Kirche, noch eine Kirche und Essen - da kommt Freude auf! Das Restaurant ist super am Meer. Die Ulla nimmt Muscheln, ich nehme einen Fisch. Herrlich ist die See. Dann reisen wir zurück.

Mi, 22. Mai 2019

Draußen im Meer gibt es eine Insel - Chateau d'If. Früher war es eine Festung (16. Jahrhundert), dann ein Gefängnis und Zuchthaus (18. Jhdt..) jetzt Touristenattraktion. Wir haben im Alten Hafen Seetickets gekauft und ab geht die Reise. Sonne, Meer, Wind, Gischt. In Chateau d'If gibt es einen Touristenshop und Milliarden Touristenchinesen. Wir schauen uns das an, die Graffiti (Ursprung) und Gefängnis. Oben ist Plattform, Meer und Marseille sieht man - seehr gut.

Do, 23. Mai 2019

Der Reiseführer hat hundert Bezirke vorgeschlagen. Hmm, dann sehen wir L'Estaque an, ein Künstlerdorf. Kubismus, Realismus, Fischerdorf, ... einfach Maler. Wir nehmen einen Bus und fahren an das Meer. Schön ist da: Yachten, Fischerboot, Schiffe. Wir besuchen eine Kunstaussstellung, dann laufen wir auf den Hügel; da gibt es eine Kirche und die heiraten - just married (englisch). Wir essen und schmeckt lecker.

Fr, 24. Mai 2019

Letzte Station: Palais Longchamp. Wir fahren mit der U-Bahn, steigen aus. Da ist das Palais. Links ist Kunsthistorisches Museum und rechts ist Naturhistorisches (und zu - grrr!). Der Garten ist wunderbar. In der Mitte ist ein Wasserfall. Wir gehen rein zu der Kunst: Bilder, Statuten, Pest und Cholera.

Sa, 25. Mai 2019

In der Früh packe ich den Koffer, wir reisen ab. Taxifahrer ist spaßig aber 70 € will er. Am Flughafen sage ich: "Schön war's in Marseille und das Essen war spitze".

Euer Frosch

Marseille in Bildern





Iai (Jitsu) Do

Das Iai (Jitsu) Do, die japanische Kunst das Schwert aus der Scheide zu ziehen, um mit dieser Bewegung dem Anderen am Kopf oder sonst wohin zu treffen. Natürlich kann man das auch geistreicher schreiben, aber es drückt die Idee – während des Ziehens des Schwertes schon den ersten Treffer zu landen – sehr gut aus.

Als diese Kunst erschaffen wurde, von Hayashizaki Jinsuke Minamoto no Shigenobu 1549-1621, war die Zeit der Schwertkämpfe in Rüstung auf Schlachtfeldern schon fast vorbei. Die letzte große Feldschlacht war 1600 bei Sekigahara. Nur noch die hochadeligen Hatamotos (Samurai) trugen Yoroi (Rüstung) und Tachi (Schwert). Diese stellten die Kavallerie und die Offiziere.

Die Arbeit am Schlachtfeld verrichteten die Ashigaru mit Teppo (Luntenschloss Gewehren), Yari (Lanzen), usw. Diese trugen ein Schwert, das mit der Schneide nach oben getragen wurde, meistens waren es auch nur Einhandschwerter und kürzer, als das von den Pferden aus geschwungene Tachi. Das Katana entwickelte sich daraus.

Die Stilrichtungen, die sich in direkter Linie auf Hayashizaki Jinsuke berufen sind das Muso Shinden Ryu und das Muso Jikiden Eishin Ryu. Letzteres ist die Schule, die ich bei Harada Kojun Sensei gelernt habe.

Diese beiden Schulen haben sehr viele Gemeinsamkeiten. Da habe ich in den vielen Muso Jikiden Eishin Ryu Richtungen, Abspaltungen und Dojos, die ich erlebt habe, mehr gravierende Unterschiede gesehen als im Kyokushinkai mit seinen vielen Richtungen und Strömungen.

Zurück zum Thema, mit den überlegenen Feuerwaffen ist es Tokugawa Ieyasu gelungen, Japan zu einen. Die Samurai aller Daymos waren praktisch arbeitslos – nach 1000 Jahren Bürgerkrieg war das fast ein Schock. Nur noch eine überschaubare Anzahl wurde in Friedenszeiten als Beamte, Lehrer, usw. übernommen.

Aus den Ashigaru wurden Bauern, seltener Händler. Wie die Familie Mitsubishi z.B.: sie wurden Banker, heute bauen sie Autos.

Der Rest wurde zu Ronin (herrenlos).

Hier beginnt eine Umwandlung des Bu Jitsu (Kriegs Kunst) in das Bu Do (Kriegs Weg) in eine geistige Richtung. Technik und Genauigkeit mit Ästhetik waren jetzt wichtig. Auch das Schönschreiben Shodo, die Malerei Sumi E und die Dichtung Haiku, nicht zu vergessen, die Teezeremonie Chado, wurden zum Zeitvertreib betrieben. Man hatte ja jetzt Freizeit. Arbeiten, die nicht standesgemäß sind, waren verboten. Saufen war auch noch eine Möglichkeit.

Jetzt wurde Wert auf Perfektion, genaue Technik gelegt. Gutes Beispiel ist das Kyudo, wo das Treffen des Zieles nicht mehr das Wichtigste geworden ist, sondern die geistige Vervollkommnung des Charakters. Das Ganze war als Beschäftigungstherapie für die Samurai gedacht.

Ein Glück für die Kampfkünste, die ja als reine Tötungsabsicht erdacht worden sind, und nun aber auf einen geistigen Weg umgebaut worden sind. Denn nur so sind uns diese erhalten geblieben.

Bei Hayashizaki Jinsuke war noch wichtig: schnell ziehen, treffen, fertig, aus. Viele Katas üben ritterliche Duell Situationen. Aaaaaber, sehr viele Katas üben eher nicht so edle ritterliche Taten. Wie einen davonlaufenden Feind von hinten erwischen ☺. Oder eine Verbeugung vortäuschen, dabei ziehen und Zack. Ein Gustostückerl noch, beim gemütlichen Nebeneinandersitzen verborgen ziehen, usw. Es gäbe noch viele Beispiele.

Nach dem Motto: Im Krieg und in der Liebe ist alles erlaubt. Natürlich gibt es Katas, die Selbstverteidigung lehren. Eine Kata, die es in allen mir bekannten Schulen gibt, heißt Kaishaku: diese lehrt das richtige Sekundieren beim Seppuko (Selbstmord durch Harakiri, dem Bauch aufschneiden). Brauchbar für den Beruf des Henkers. Da es wichtig war, das Ritual beim Selbstmord einzuhalten, war das eine wichtige Übung für den letzten Dienst.

Nach Sekigahara gab es viele umherziehende Samurai, eher Ronin, weil die meisten ohne Anstellung waren. Einer von ihnen war Minamoto Musashi. Über ihn gibt es so viel Literatur, ihr braucht nur googeln. Ihr Ziel war es, eine Anstellung zu finden oder sich im Schwertkampf zu üben. Wo immer diese Zeitgenossen aufeinandertrafen, gab es ein Duell.

Für mich sind die Waffentechniken, egal mit welcher Waffe, eine gute Übung, ob man die waffenlosen Techniken verstanden hat. Die von mir gerne zitierte Gegenprobe.

Speziell das Üben mit dem Iai To (Übungsschwert) oder dem Katana fordert den Geist und den Körper und verbessert die motorischen Fähigkeiten. Gerade hier wird auch das Verständnis zu den waffenlosen Künsten, speziell das Ju Jitsu, gefördert. Viele Techniken sind eins zu eins anwendbar.



Ab dem Moment, wenn der erste Schnitt getan ist, wird aus dem Iai Jitsu das Ken Jitsu, der Schwertkampf. Heute eine eigene Disziplin: das moderne Kendo als Wettkampfsport. Für viele sind Iai Do und Kendo zwei verschiedene Disziplinen. Darüber kann man streiten bzw. diskutieren.



Interessant ist auch, im Japanischen Iai Jitsu geht man von einer eins zu eins Situation (maximal sind es 3 Personen, sehr selten) aus. Das Koreanische Gumdo, das mit fast identen Schwertern und Kleidung arbeitet – böse Zungen behaupten, die Koreaner waren zuerst, die Japaner haben es nur kopiert ☺ – geht von einer Schlachtfeld Situation aus, ähnlich wie in den Karate Katas, Taekwon Do Hyongs und Chinesischen Taulau, wo auch gegen mehrere Gegner gekämpft wird.

Nichts desto trotz, das Üben mit dem scharfen Schwert ist eine gute Übung für die Konzentration, die Genauigkeit und erhält die Gelenkigkeit. Viele Katas beginnen und enden im Seza (Knie Sitz) oder im Tate Hiza (Rüstungssitz). Hier werden die Knie und die Hüfte immer gefordert, sozusagen eine Arthrose Prophylaxe.

Wenn Ihr mehr über Iai Jitsu (Do) wissen wollt, fragt mich oder googelt es.

LG Didi



Hayashizaki Jinsuke

Dokkōdō

Der Weg der Einsamkeit

Oder

Der Weg alleine zu gehen

Das Dokkōdō wurde von Miyamoto Musashi (wer ihn nicht kennt: Schande über euch) 1645 kurz vor seinem Tod geschrieben. Es konzentriert sich auf 21 Kernaussagen (oder Regeln), die ich euch näherbringen will.

Die nachfolgende Übersetzung ist eine von Vielen, die Interpretationsmöglichkeiten sind mannigfaltig. Auch ist das Japanische eine stark Kontext-sensitive Sprache, und ohne den genauen Hintergrund zu kennen, können einzelne Worte verschieden ausgelegt werden, wie sich schon allein am Titel zeigt.

Gültige Interpretation des Wortes Dokkōdō sind

- Der Weg der Einsamkeit
- Der Weg, alleine zu gehen
- Der Weg, alleine voranzuschreiten
-

Natürlich kann man über 350 Jahre alte Regeln nicht eins zu eins in die heutige Zeit übernehmen, aber bei genauerer Betrachtung stecken viele Weisheiten in ihnen. Vielleicht findet ihr die eine oder andere Weisheit für euch selbst.

1. Akzeptiere alles genau so, wie es ist.
2. Suche nicht Vergnügen, um seiner selbst willen.
3. Gib dich nicht, unter keinen Umständen, mit halben Gefühlen und Wahrheiten ab.
4. Denke leicht von dir selbst und tief von der Welt.
5. Sei von Begierde losgelöst dein ganzes Leben lang.
6. Bereue nicht, was du getan hast.
7. Sei niemals neidisch.
8. Sei niemals traurig wegen einer Trennung oder deiner Einsamkeit.
9. Missgunst und Klage sind niemals angemessen, weder für dich noch andere.
10. Lass dich nicht von dem Gefühl der Lust oder Liebe leiten.
11. Habe keine vorgefasste Meinung.
12. Sei gleichgültig gegenüber dem Ort wo du lebst.
13. Verfolge nicht den Geschmack von gutem Essen.
14. Halte nicht an Besitz fest, den du nicht länger brauchst.
15. Handle nicht nach üblichen Ansichten.
16. Sammle keine Waffen, oder setze keine Waffen, über das sinnvolle Maß hinaus, ein.
17. Fürchte den Tod nicht.
18. Versuche nicht, Besitztümer oder Lehen für deinen Ruhestand zu besitzen.
19. Respektiere Buddha und die Götter, aber verlass dich nicht auf ihre Hilfe.
20. Du kannst auf deinen Körper verzichten, aber nicht auf deine Ehre.
21. Weiche niemals vom Weg ab.

Fürchte den Regen nicht

Man muss "die Lektion des Platzregens" verstehen:

Ein Mann, der unterwegs von plötzlichem Regen überrascht wird, rennt die Straße hinunter, um nicht nass und durchtränkt zu werden. Wenn man es aber einmal als natürlich hinnimmt, im Regen nass zu werden, kann man mit unbewegtem Geist bis auf die Haut durchnässt werden.

Diese Lektion gilt für alles.



Aus: *Hagakure – Der Weg des Samurai*, Tsunetomo Yamamoto

Beim Hagakure handelt es sich um eine große Sammlung meist kurzer Lektionen, Episoden und Aufzeichnungen, die das tägliche Leben des Samurais betreffen bzw. das Verhältnis von Fürst und Gefolgsmann.

Wie jede Geschichte kann auch diese unterschiedlich interpretiert werden.

Du könntest daraus die Lehre ziehen, dass man nicht mit teuren Schuhen vom Regen überrascht werden soll.

Oder aber, dass, wenn du schlimme Dinge durchstehen musstest, das Schlimmste hinter dir liegt. Denn: du hast es einmal durchgestanden, du wirst es ein weiteres Mal durchstehen.

Oder auch, dass die Furcht vor manchen Dingen größer ist, als sie es dann wirklich sind.

Finde deine eigene Wahrheit ...

Herzsutra! Das Sutra der höchsten Weisheit

Einmal ein etwas anderer Bericht!

HANNYA SHINGYO

Ich habe zu diesem Gebet eine sehr tiefe Bindung. Durch Harada Sensei, meinem Lehrer, der buddhistischer Priester des Shitenno-ji im Hauptberuf war.

Für alle buddhistischen Schulen und Richtungen ist diese Sutra so etwas wie das Vater Unser für Christen. Sie ist auch die Zen/Chan Sutra schlechthin.

Sie wird bei jeder Beerdigung rezitiert, mein Lehrer Harada Sensei hat sie als Schiff oder Brücke bezeichnet, sie soll die Seele hinüberbegleiten in – ja wohin? Das bleibt jedem selbst überlassen, woran ihr glaubt. Hier soll die Sutra Trost und Hilfe spenden.

Aber auch bei vielen anderen Anlässen, fast keine Zeremonie ist ohne die Hannya Shinyo.

Im Dojo von Harada Sensei wurde sie immer zu Beginn des Trainings rezitiert, im Seiza (Autsch). Erst dann begann das jeweilige Training. Als Atemübung ist sie auch nicht zu verachten. Im Kyokushin Kai hat der Dojo Eid das Training eingeläutet.

Die Sutra beschreibt wie der [Bodhisattva Avalokiteshvara](#) (in China [Guanyin](#), in Japan [Kannon](#) genannt;) (er ist der Bodhisattva des Mitgefühls (dargestellt meistens unisex – Mann mit weiblichen Gesicht, er/sie hat kein Geschlecht mehr, ist nur noch voller Mitgefühl); interessant ist: der jeweilige Dalai Lama ist die lebendige Inkarnation) dem [Shariputra](#) (der war ein Schüler Buddhas) die Sutra erklärt.

Hauptsatz ist: Leere ist Form und Form ist Leere.

Sie negiert alles. Alles existiert nur in uns, nicht in der Realität.

Es gibt somit keinen Tod und kein Leben, es gibt keinen Anfang und kein Ende, usw.

Der letzte Satz der Sutra ist ein Mantra, nur das Aufsagen des letzten Satzes soll die Erleuchtung näherbringen.

In Sanskrit: "Gate gate Pāragate Pārasamgate Bodhi svāhā"

Auf Deutsch: "gegangen, gegangen, hinübergegangen, ganz hinübergegangen, ein Erwachen, vollkommener Segen"

Anbei eine deutsche Übersetzung. Danach eine zum Rezitieren auf Japanisch, mit deutschen Untertiteln.

HANNYA SHINGYO das Sutra der Höchsten Weisheit

Der [Bodhisattva Avalokiteshvara](#) übt tiefgründig die große Weisheit, als er plötzlich erkennt: alles Dasein und alle Erscheinungen sind *KU* (Leere, Nichts), und so hilft er allen Wesen und rettet sie.

Oh Shariputra, die Erscheinungen unterscheiden sich nicht von der Leerheit. Die Leerheit unterscheidet sich nicht von den Erscheinungen. Die Form an sich ist Leere, und die Leere ist Form, und mit der Wahrnehmung, dem Denken, dem Handeln und dem Bewusstsein verhält es sich ebenso.

Oh Shariputra, alles Dasein ist dem Wesen nach Leerheit, es gibt in ihm weder Entstehen noch Vergehen, weder Reinheit noch Beschmutzung, weder Zunahme noch Abnahme. Daher gibt es in der Leere keine Form und keine Empfindung, Wahrnehmung, Denken, Handeln und Bewusstsein, nicht Augen noch Ohren noch Nase, Zunge, Körper oder Geist, keine Farben, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Tastempfindungen oder Begriffe. Es gibt weder den Bereich der Wahrnehmung noch seine sechs Gegenstände. Auch die Welt der sechs Bewusstseinsarten: Augenbewusstsein, Ohrenbewusstsein, Nasenbewusstsein, Mundbewusstsein, Körperbewusstsein und Wille gibt es nicht. Es gibt keine Unwissenheit, noch das Erlöschen der Unwissenheit. Es gibt kein Alter und keinen Tod, und kein Erlöschen von Alter und Tod, und entsprechend verhält es sich mit den zwölf *innen*. Auch die Vier Edlen Wahrheiten das Leiden, der Ursprung des Leidens, das Erlöschen des Leidens und der Weg dahin gibt es nicht. Es gibt keine Erkenntnis und keinen Gewinn. Alles ist ohne Ziel, es gibt nichts zu erlangen.

Durch diese höchste Weisheit hat der Bodhisattva den unbeirrbaren Geist ohne Hindernis. Ohne Hindernis gibt es keine Furcht. Durch die Trennung von aller Verstörtheit und jeder Illusion erreicht er schließlich das Nirwana. Die Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erhalten durch Hannya Haramita das höchste Satori. Man muss also verstehen, dass Hannya Haramita das große universale Sutra ist, das große glänzende Sutra, das höchste, unübertreffliche aller Sutras, das unvergleichliche Sutra, welches alles Leiden abschneidet. In der echten Wahrheit gibt es keinen Irrtum.

Deshalb besagt das Sutra von der Höchsten Weisheit: 'Lasst uns darüber hinaus gehen, darüber hinaus und noch jenseits des Darüber-Hinaus, hinüber an das Ufer des Satori.'

摩	訶	般	若	波	羅	蜜	多	心	經
MA	KA	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA	SHIN	GYO
Maha		Prajna		Paramita				Herz/Geist	Sutra

Lehrrede von der Essenz der großen transzendenten Weisheit

觀	自	在	菩	薩
KAN	JI	ZAI	BO	SA[TSU]
Avalokitesvara			Bodhi	sattva

Boddhisattva Avalokiteshvara

行	深	般	若	波	羅	蜜	多
GYOU	SHIN	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA
durchführen	tief	Prajna		Paramita			

übt die tiefe transzendente Weisheit,

時	照	見	五	蘊	皆	空
JI	SHOU	KEN	GO	UN	KAI	KUU
Zeit	Aufleuchten	sehen	fünf	skandhas	alle	Leer

als er erfasst, dass die fünf skandhas alle leer sind,

度	一	切	苦	厄	舍	利	子
DO	I[T]S[U]-	SAI	KU	YAKU	SHA	RI	SHI
so	abschneiden		leiden	Unheil	Shariputra		

so abschneidend Leiden und Unheil. Shariputra:

色	不		空	空	不		色
SHIKI	FU	I	KUU	KUU	FU	I	SHIKI
Form	un-	unterschieden	Leere	Leere	un-	unterschieden	Form

Form ist nicht verschieden von Leere, Leere nicht verschieden von Form

色	即	是	空	空	即	是	色
SHIKI	SOKU	ZE	KUU	KUU	SOKU	ZE	SHIKI
Form	eigentlich	sein	Leere	Leere	eigentlich	sein	Form

Form ist eigentlich Leere, Leere ist eigentlich Form

受	想	行	識	亦	復	如	是
JU	SO	GYOU	[I]SHIKI	YAKU	FU[KU]	NYO	ZE
Empfindung	Wahrnehmung	Wollen	Unterscheiden	auch	wieder	gleich	sein

Bei Empfindung, Wahrnehmung, Wollen und Unterscheidung ist es das Gleiche

舍	利	子	是	諸	法	空	相
SHA	RI	SHI	ZE	SHO	HO'	KUU	SOU
Shariputra			sein	alle	Dharma	Leere	Erscheinung

Shariputra, alle Dinge sind leere Erscheinung,

不	生	不	滅	不	垢	不	淨
FU	SHOU	FU	METSU	FU	KU	FU	JOU
un-	Leben	un-	Vernichtung	un-	Befleckung	un-	Reinheit

sie existieren nicht, sie vergehen nicht, sind nicht befleckt, nicht rein,

不	增	不	減	是	故	空	中
FU	ZOU	FU	GEN	ZE	KO	KUU	CHU
un-	zunehmen	un-	abnehmen	sein	Ursache	Leere	Mitte

nehmen nicht zu, nicht ab, daher ist in der Leere

無	色	無	受	想	行	識
MU	SHIKI	MU	JU	SO	GYOU	[I]SHIKI
nicht	Form	nicht	Empfindung	Wahrnehmung	Wollen	Unterscheiden

keine Form, keine Empfindung, Wahrnehmung, Wollen, Unterscheiden,

無	眼	耳	鼻	舌	身	意
MU	GEN	JI	BI	ZE[T]S[U]	SHIN	I
nicht	Auge	Ohr	Nase	Zunge	Körper	Bedeutung

nicht Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Vorstellen,

無	色	聲	香	味	觸	法
MU	SHIKI	SHO	KOU	MI	SOKU	HO'
nicht	Form	Klang	Geruch	Geschmack	Berührung	Dharma

nicht Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührung, Ding an sich.

無	眼	界	乃	至	無	意	識	界
MU	GEN	KAI	NAI	SHI	MU	I	SHIKI	KAI
nicht	Auge	Welt	dann	extrem	nicht	Bedeutung	Unterscheiden	Welt

Keine Welt der Sinnesorgane, nicht einmal eine Welt unterscheidenden Denkens,

無	無	明	亦	無	無	明	盡
MU	MU	MYOU	YAKU	MU	MU	MYOU	JIN
nicht	nicht	wissen	auch	nicht	nicht	wissen	Ende

keine Unwissenheit und auch kein Ende von Unwissenheit.

乃	至	無	老	死
NAI	SHI	MU	ROU	SHI
dann	extrem	nicht	altern	Tod

Nicht einmal Alter und Tod,

亦	無	老	死	盡
YAKU	MU	ROU	SHI	JIN
auch	nicht	altern	Tod	Ende

auch kein Ende von Alter und Tod.

無	苦	集	滅	道
MU	KU	SHUU	METSU	DOU
nicht	leiden	anhäufen	Auslöschung	Weg

Kein Leiden, kein Anhäufen, kein Verlöschen, kein Weg,

無	智	亦	無	得
MU	CHI	YAKU	MU	TOKU
nicht	Erkenntnis	auch	Nicht	Gewinn

keine Erkenntnis und auch kein Erlangen,

以	無	所	得	故
I	MU	SHO	TOKU	KO
weil	nicht	Ort	Gewinn	Ursache

weil nichts existiert, das zu erlangen wäre.

菩	提	薩	捶
BO	DAI	SA[TSU]	TA
Bodhi		sattva	

Ein Bodhisattva

依	般	若	波	羅	蜜	多	故
E	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA	KO
abhängen	Prajna		Paramita			Ursache	

existiert aus dieser transzendenten Weisheit heraus,

心	無	罣	礙	無	罣	礙
SHIN	MU	KEI	GE	MU	KEI	GE
Herz/Geist	nicht	behindern	Hindernis	nicht	Behindern	Hindernis

im Geiste ohne Hindernis, ohne Hindernis

故	無	有	恐	怖
KO	MU	U	KYOU	FU
Ursache	nicht	haben	Fürcht	

und somit ohne Furcht.

遠	離	一	切	顛	倒	夢	想
ON	RI	I[T]S[U]	SAI	TEN	TOU	MU	SO
übersteigen		abschneiden		Täuschung		Traumbild	

Jenseits von Täuschung und Illusion

究	竟	涅	槃	三	世	諸	佛
KYUU	KYOU	NE	HAN	SAN	ZE	SHO	BUTSU
endlich erreichen		Nirvana		drei	Zeitalter	alle	Buddha

ist endlich Nirvana erreicht. Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

依	般	若	波	羅	蜜	多	故
E	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA	KO
abhängen	Pr ajna		Paramita				Ursache

existieren aus dieser transzendenten Weisheit heraus,

得	阿	耨	多	羅	三	藐	三	菩	提
TOKU	A	NOKU	TA	RA	SAN	MYAKU	SAN	BO	DAI
Gewinn	anuttara				samyak		sambodhi		

und erlangen unübertroffene vollkommene höchste Erleuchtung.

故	知	般	若	波	羅	蜜	多
KO	CHI	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA
Ursache	wissen	Prajna		Paramita			

Daher wisse, die transzendente Weisheit

是	大	神	咒	是	大	明	咒
ZE	DAI	JIN	SHU	ZE	DAI	MYOU	SHU
sein	groß	wunderbar	Mantra	sein	groß	Licht	Mantra

ist das große, wunderbare Mantra; ist das große, leuchtende Mantra;

是	無	上	咒	是	無	等	等	咒
ZE	MU	JOU	SHU	ZE	MU	TOU	TOU	SHU
sein	höchste		Mantra	sein	nicht	übersteigen		Mantra

Ist das höchste Mantra, ist das unübertreffliche Mantra;

能	除	一	切	苦	眞	實	不	虛
NO	JO	I[T]S[U]-	SAI	KU	SHIN	JITSU	FU	KYO
Funktion	beseitigen	abschneiden		Leiden	Realität		un-	Unwahrheit

das Leiden beseitigt; Wahrheit ohne Fehl.

故	說	般	若	波	羅	蜜	多	咒
KO	SETSU	HAN	NYA[KU]	HA	RA	MI[TSU]	TA	SHU
Ursache	Meinung	Prajna			Paramita			Mantra

Das Mantra, das transzendente Weisheit bedeutet;

即	說	咒	曰
SOKU	SET[su]	SHU	WATSU
eigentlich	Meinung	Mantra	aussagen

deren eigentliche Bedeutung das Mantra ausspricht:

羯	諦	羯	諦	波	羅	羯	諦
GYA	TEI	GYA	TEI	HA	RA	GYA	TEI
gate	gate			paragate			

GATE, GATE, PARAGATE

波	羅	僧	羯	諦
HA	RA	SOU	GYA	TEI
		parasamgate		

PARASAMGATE

菩	提	薩	婆	訶
BO	JI	SA[TSU]	BA	KA
		bodhi svaha		

BODHI SVAHA

般	若	心	經
HAN	NYA[KU]	SHIN	GYO
	Pr ajna	Herz	Sutra

(Dies ist die) Lehrrede von der Essenz der Weisheit.

Auszug aus <http://www.zensplitter.de>



Trainingsplan

TAG	UHRZEIT	TRAINING/TRAINER	ORT
Dienstag	19:00–20:30	Karate, IADO, Kobudo, Sanda, Kickboxen - DIDI	1030 Wien, Strohgasse 15 Turnsaal Volksschule
Mittwoch	18:00–19:30	ASVÖ Karate – Constantin Perner	1070 Wien, Stiftgasse 35, Turnsaal
Mittwoch	18:30–20:00	Karate, IADO, Kobudo, Sanda, Kickboxen - DIDI	1110 Wien, Braunhubergasse 3
Donnerstag	17:30–19:00	Karate, IADO, Kobudo, Sanda, Kickboxen - DIDI	1030 Wien, Strohgasse 15 Turnsaal Volksschule
Freitag	18:30–20:00	Karate, IADO, Kobudo, Training ALLER Gruppen gemeinsam - DIDI	1030 Wien, Fiakerplatz 7 im Chinesischen Kultur- und Kunstzentrum Wien (Hainburgerstraße Ecke Leonhardgasse)

Homepage: www.chitooryu-karate.at

Ich würde gerne Karate lernen – was muss ich tun?

Also gleich vorweg, eigentlich musst du nicht viel tun, pack einen Trainingsanzug ein und komm einfach zu einem Training. **Die erste Woche kannst du kostenlos mittrainieren, ohne etwas zu zahlen oder dich irgendwo einzutragen.**

Probiere das Training einfach aus, und dann siehst du sehr schnell, ob dir Karate gefällt. Den Anzug, den sogenannten Gi, brauchst du nicht von Anfang an, d.h. komme einfach im Trainingsanzug.

Was ist CHI TOO RYU KARATE?

Grundlage bildet das ursprüngliche Kyokushinkai Karate mit vielen Elementen anderer Stilrichtungen. Kata verschiedener Stile, deren Anwendungen, Kampf, Konditionstraining, Selbstverteidigung und Vergleich der Techniken mit anderen Stilen sind nur einige Schwerpunkte des Trainings. Geübt wird vor allem mit dem Partner, wobei besondere Aufmerksamkeit auf gesunde und natürliche Bewegungen der Übenden gelegt wird. Um Beginnenden den Einstieg zu erleichtern und einen persönlicheren Zugang zu ermöglichen, lernen Neueinsteiger von Anfang an gemeinsam mit Fortgeschrittenen.

Alles Weitere erfährst du bei uns und keine Angst, bis jetzt ist jeder in unserer Runde gerne aufgenommen worden.

Hoffentlich sehen wir uns bald!

Impressum

Kontaktperson: **Gerald Dittrich**

Telefon: 0664/3812234

Email: didi_wien@yahoo.de

Homepage: www.chitooryu-karate.at