

Neujahr Zen-Karate Cottbus e.V.

Das Jahr ist ein Tag alt und die Mitglieder des Zen Karate Cottbus e.V. treffen sich in Ihrem Dojo Am Stadtring 3. Es ist kein gewöhnlicher Trainingstag. Wie immer um diese Zeit, der erste Trainingstag im Neuen Jahr, geht es zu unserem traditionellen



selbst einig zu werden. Diese Übung kann bewältigt werden, wenn mit einer ausgeprägten Atmung und mit einer klaren Geisteshaltung agiert wird. Die Gedanken helfen nicht bei der Bewältigung der Kälte, sondern dienen der inneren Selbstschau.



Augenblick gerichtet. Es ist eine tolle Stimmung, wenn die Schüler in einer Reihe tief versunken im Wasser sitzen und Kraft für das Neue Jahr finden. Die Vergangenheit wird abgestreift und die volle Konzentration gilt den neuen Aufgaben.
Allen Menschen ein gesundes Jahr 2008, mögen alle Wesen glücklich sein.

Torsten Erler - Dojoleiter-



Neujahrsbad in den Hammergraben. Die Außentemperaturen sind um 0°C und das Wasser hat ca. 5°C.
Das Training beginnt und es ist eine besondere Stimmung unter den Schülern. Jeder versucht schnell mit sich



Momente die dazu dienen kontemplativ die wesentlichen Dinge des Lebens zu berühren. In der Zen-Ausbildung bezeichnet man diesen Zustand mit Samadhi. Eins werden mit dem Moment, volle Aufmerksamkeit und alle Konzentration auf den gegenwärtigen

