

# 大明稽古

## TaiMeiGeiko – Karate und Achtsamkeit



Das Karate Dôjô Keiko-kan e.V. führt im Rahmen der Interessengemeinschaft „Karadeera“

im Kloster „Buddhas Weg“

vom Montag, den 25.06. bis Freitag, den 29.06.2018

Das fünfte TaiMeiGeiko unter dem Motto  
Karate und Achtsamkeit  
durch.

Eine persönliche Voranmeldung ist unbedingt erforderlich! Es werden maximal 20  
Teilnehmerplätze vergeben!

**Veranstaltungsort:**

**Deutsch-Vietnamesische Buddhistische Gemeinde e.V.**

Buddhas Weg 4  
69483 Siedelsbrunn

Kontakt: Telefon 06207 - 92598 21 | Telefax 06207 - 92598 89  
info(at)buddhasweg.eu  
<http://www.buddhasweg.eu/>

## **Das Thema: Karate und Achtsamkeit**

Wir üben Karate, Meditation und Qi Gong. Während unseres Klostersaufenthaltes auf Zeit kommt dem Aspekt der „Achtsamkeit“ besondere Bedeutung zu. Wir bemühen uns, im Training aber auch darüber hinaus immer beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und bei allen denkbaren Tätigkeiten und Verrichtungen mit voller Konzentration bei der Sache zu sein. Das heißt, wir versuchen konzentriertes und meditatives Handeln im Alltag zu bewähren.

### **1. Karate**

Die Karate-Übung wird für die Dauer es Kurses an *einem* bestimmten Thema orientiert. In der Regel wird dieses Thema anhand einer bestimmten Kata entwickelt.

### **2. Meditation**

Wir schließen uns zeitweise den Meditationsübungen der Mönche und Nonnen des Klosters an. Besonders am Abend besteht die Gelegenheit, an geführten Meditationen und Selbstreflektionsübungen teilzunehmen. Sitzunterlagen zur Meditation d.h.: Kissen und / oder Bänkchen und Decken können vom Kloster „Buddhas Weg“ kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Man kann aber auch seine eigenen Sachen mitbringen.

### **3. Qi Gong**

Vorkenntnisse im Qi Gong sind nicht erforderlich. In die Übungen wird nach den Erfordernissen eingewiesen.

### **4. Samu**

Samu bedeutet „Dienst“. Dieser Begriff ist Bestandteil des Wortes 侍 (Samurai). Samu ist traditionell bei Sesshins und Retreats in buddhistischen Klöstern ein Bestandteil der täglichen Übung. Im Rahmen unseres Seminars tragen wir durch unsere stundenweise Mithilfe in Haus und Garten zum Funktionieren der Klostersgemeinschaft bei.

### **5. Organisationsrahmen und Tagesablauf**

Unsere Karate-Übung ist in den Tagesablauf des Klosters eingebettet. Wir meditieren am Morgen und Abend gemeinsam mit den Mönchen und Nonnen. In der übrigen Zeit praktizieren wir Achtsamkeit beim QiGong, bei Samu und Karate. Am Nachmittag ist theoretischer oder praktischer Unterricht zu philosophischen oder kampfkunstbezogenen Themen vorgesehen.

### **6. Unterkunft und Verpflegung**

Unterkunft und Verpflegung wird von „Buddhas Weg“ organisiert. Das Kloster führt ein offenes Gästehaus. Daher können auch Familienangehörige oder Freunde der Teilnehmer (einschließlich Hund) während des Seminars gemeinsam mit den Seminar-Teilnehmern im Haus wohnen. Als Unterkunft stehen wahlweise Einzel- Doppel- oder Mehrbettzimmer in verschiedenen Preiskategorien zur Verfügung. Das Haus stellt drei Haupt-Mahlzeiten als vegetarisches Buffet bereit, sowie täglich im Speisesaal eine ständig zugängliche Tee- und Kaffeetheke.

Die Teilnehmer buchen ihre Unterkunft im Kloster selbst. Die Kontaktadresse findet sich auf der Seite [www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu). Dort kann auch unter „Gäste-und Teehaus“ die Preisliste für alle Zimmer-Kategorien mit allen Ermäßigungen für Unterkunft und Verpflegung in Erfahrung gebracht werden.

## 7. Kursteilnehmer, mitgereiste Familienangehörige und Freunde.

Die TaiMeiGeiko-Teilnehmer nehmen **an allen** Meditationseinheiten, am Qi Gong, Samu und Karate-Übungen **verbindlich** teil. Das Seminar soll bitte ohne Rücksprache mit dem Seminarleiter nicht verlassen werden!

Mit angereiste Familienmitglieder und Freunde, die nicht am Seminar teilnehmen, sind in ihrer Tagesplanung vollkommen frei und unabhängig. Sie können, soweit sie das möchten, gerne an den Morgen- und Abend-Meditationen teilnehmen und sich auch am allgemeinen Veranstaltungsprogramm des Klosters „Buddhas Weg“ beteiligen. Die Veranstaltungshinweise des Hauses finden sich ebenfalls auf der Internetseite [www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)

## 8. Seminargebühr, Unterkunft und Verpflegung

Die Seminargebühr (für Karate, Qi Gong und Unterricht) beträgt für vier Tage 295,-- Euro. Die Abwicklung der Zahlung und die genauen Zahlungsmodalitäten werden den Interessenten bei der Anmeldung zum Seminar per Mail mitgeteilt.

Darüber hinaus müssen die Kosten für Unterkunft und Vollverpflegung von den Teilnehmern mit dem Gästehaus des Klosters direkt abgerechnet werden. Im Falle eines Rücktritts von der Zimmerbuchung gelten die Stornoregeln des Gästehauses.

## 9. Anmeldung zum TaiMeiGeiko-Seminar

Eine Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich. Die verbindliche Anmeldung muß bis zum **1. Juni 2018** per E-mail an [info@karate-wiesloch.de](mailto:info@karate-wiesloch.de) erfolgen.

Die Zahlungsmodalitäten und Stornobedingungen für das TaiMeiGeiko-Seminar werden bei der Anmeldung per Mail mitgeteilt.

## 10. Teilnahme

Das Seminar ist stilrichtungsoffen. Teilnehmen können Karatekas und Praktizierende vergleichbarer Kampfkünste, sofern sie mindestens 14 Jahre alt sind und über solide Grundkenntnisse in ihrer Kampfkunst verfügen.

Minderjährige brauchen eine schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten. Personen, die sich in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung befinden, müssen eine schriftliche Einverständniserklärung des behandelnden Therapeuten vorlegen. Die allgemeine Sporttauglichkeit ist ebenfalls Voraussetzung.

Personen, die besondere gesundheitliche Probleme haben, müssen diese bei Anmeldung mit dem Seminarleiter besprechen.

## 11. Was mitzubringen ist – Persönliche Checkliste

- Ein weißer Karateanzug wird nicht benötigt!
- Dafür aber ein dunkles T-Shirt, Turnschuhe (!) und Trainingshose für das Karate- und Qi Gong Training im Freien. Es empfiehlt sich, eine zweite Garnitur bereitzuhalten! – Die Trainingskleidung für's Freie sollte sich im Farbspektrum schwarz / blau / dunkelgrau bewegen.
- Das Kloster „Buddhas Weg“ liegt in einer hohen Mittelgebirgsregion. Wir müssen von unterschiedlichen, unter Umständen rasch wechselnden Wetterlagen ausgehen: Es kann dort im Sommer sehr heiß sein und auch – besonders am Abend – rasch und deutlich abkühlen oder plötzlich windig oder stürmisch werden.
- Eine eigene Handpratze ist **unbedingt** mitzubringen!

- Für die Sitzmeditation benötigt man bequeme, lockere, ebenfalls möglichst dunkle, jedenfalls farblich gedeckte Kleidung ohne Aufschriften oder auffallende Muster. Socken können empfehlenswert sein, man kann aber auch barfuß sitzen.
- Eine Thermosflasche zum Teeabfüllen, damit man während es Tages Tee zur Verfügung hat.
- Für die weitläufigen Flure im Kloster benötigt man unbedingt Hausschuhe! Straßenschuhe sind dort nicht erlaubt.
- Zahnbürste, und überhaupt der Kulturbeutel...

## 12. Hausregel

Die Hausregel des Klosters „Buddhas Weg“ ist zu achten! Bitte ein gedrucktes Exemplar bei der Anmeldung zum Gästehaus aushändigen lassen und lesen! Die Hausregel wird während der Einführung zum TaiMeiGeiko erläutert und besprochen.

**Veranstaltung:** Interessengemeinschaft Karadeera [www.karadeera.de](http://www.karadeera.de) und das Karate Dôjô Keiko-kan e.V. [www.karate-wiesloch.de](http://www.karate-wiesloch.de)

**Seminarleiter:** Andreas F. Albrecht, 5. Dan Karate, Qi Gong Lehrer (Laoshan)

**Haftungsausschluß:** Das Karate-Dôjô Keiko-kan e.V., die Interessengemeinschaft Karadeera und der Seminarleiter übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die im Zusammenhang mit dem TaiMeiGeiko entstehen.



Karadeera bewegt Menschen

**Tages-Ablauf des TaiMeiGeiko „Karate und Achtsamkeit“**

(Änderungen vorbehalten)

## 1. Tag: Montag, 25.06.2018

Anreise bis 14:00 Uhr – Treffen im Foyer vor der Buddhahalle (nach und nach bis 16:00 Uhr)

16:00 –17:30 Uhr	Begrüßung und offizieller Beginn – (Foyer vor der Buddhahalle) -Hausregeln, Verhalten im Haus -Einführung in das Haus: Was finde ich wo? -Einführung in das rituelle Verhalten während der Mahlzeiten -Besprechen des gesamten Seminarablaufs
18:00-18:30 Uhr	Abendessen
19:00 -19:30Uhr	Gemeinsame Abendzeremonie und Meditation **
19:30 –21:00 Uhr	geleitete Meditation ***

## 2.-4.Tag: Dienstag, 26.06.–Donnerstag 27.06.2018

05:30 –06:00 Uhr	Morgenmeditation und Rezitation
06:30 –07:30Uhr	Qi Gong
08:00 –08:30 Uhr	Frühstück
08:30 –09:30 Uhr	Samu „Dienst für die Gemeinschaft“
10:00 –11:30 Uhr	Karate
<b>12:00 –12:30 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
14:15 –15:45 Uhr	Theoretischer oder prakt. Unterricht zu Kampfkunst und Philosophie
16:00 –17:30 Uhr	Karate
18:00 –18:30 Uhr	Abendessen
19:00- 19:30 Uhr	Gemeinsame Abendzeremonie und Meditation**
20:30 –21:00 Uhr	geleitete Meditation**

## 5.Tag: Freitag, 29.06.2018

05:30–06:00 Uhr	Morgenmeditation und Rezitation
06:30 –07:30Uhr	Qi Gong
08:00 –08:30 Uhr	Frühstück
08:45 –10:00 Uhr	Karate
10:00 –11:00 Uhr	Zimmer räumen, Auschecken
<b>12:00 –12:30 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
13:00 –13:45 Uhr	Abschlußtreffen, Verabschiedung

---

\*\*\* Zwischen 19:00 Uhr und 21:00 Uhr schließen wir uns den Meditationsangeboten des Klosters an. Es ist den TaiMeiGeiko-Teilnehmern freigestellt, ob sie entweder nur an der „Abendzeremonie und Meditation“ von 19:00 bis 19:30 Uhr teilnehmen oder nur an der „geleiteten Meditation“ zwischen 19:30 und 21:00 Uhr. Es ist auch möglich, **an beiden** Veranstaltungen teilzunehmen, die, nach den Erfahrungen des vergangenen Jahres zu beurteilen, fast nahtlos ineinander übergehen.



Siegel der Karadeera 空寺 Interessengemeinschaft.  
Nach einer Idee von Andreas F. Albrecht von Stephan Yamamoto entworfen.

Karadeera 空寺 bedeutet: „Leerer Tempel“ oder „Tempel der Leere“

Mit „Leere, Lehrheit“ 空 wird unmittelbar auf das „Kara“ 空 in „Karate“ 空手 Bezug genommen.  
Die Bezeichnung 空寺 wurde 2014 zwischen Stephan Yamamoto und Andreas F. Albrecht als Namen für ihre Karate-  
Interessengemeinschaft vereinbart.  
Sie drückt den Wunsch nach einem dogmenfreien, stilrichtungsoffenen Karate aus.



Karadeera bewegt Menschen