



*Liebe Shinson Hapkido-Mitglieder,  
liebe Freundinnen und Freunde,*

**gesund und glücklich leben, genügend Geld verdienen – wer möchte das nicht?** Und wie viele Menschen arbeiten dafür viel und ohne Pause? Das aber ist ein Leben wie in einem Hamsterrad. Gewohnheiten werden zur Gefahr, wenn wir auf ein Hindernis oder einen Abgrund treffen, und können Körper und Geist krank machen. Dann geben wir das vorher verdiente Geld für Gesundheitsprodukte und Fitnessstraining aus, vielleicht auch für einen Urlaub. Aber all dies reicht nicht. Wir sind Marionetten unserer Habgier. Das Hamsterrad dreht sich weiter – Körper und Geist werden immer schwächer. Um ein glückliches und gesundes Leben zu führen, müssen wir also unser Hamsterrad anhalten, anstatt es immer weiter und schneller zu drehen. Ich fragte einmal an Pfingsten, was wir im Leben wirklich brauchen: Gold (symbolisiert das Materielle), Salz (symbolisiert die Nahrung) oder das Jetzt (symbolisiert die Zeit). Da wir nie wissen können, wann unser Leben beendet wird, benötigen wir das JETZT. Das Leben genießen im Hier und Jetzt. JETZT müssen wir etwas ändern!

**Im Shinson Hapkido haben wir als Lebensmotto: einfach, klar, das Leben fühlen und genießen.** Einfach heißt: nicht so kompliziert, nicht unentschlossen und zweifelnd, sondern zurückkehren zu Einfachem (Do ist einfach). Wenn wir Entscheidungen treffen, dann in Kombination mit der Atmung. Einfach ein- und ausatmen und Do fließen lassen. So hat das Herz weniger Belastung. Das nennt man „Do“. Mit diesem „Do“ entsteht positive Lebendigkeit, die wir fühlen, genießen, wir haben Spaß, Freude, und wir bewegen uns innerlich und äußerlich. Das ist Shinson Hapkido – das ist „Bewegung für das Leben“! Wir trainieren, um gesund und lange, herzlich und glücklich leben zu können. Ich denke, das ist echte Selbstverteidigung.

Wir haben 2020 mit Corona ein schweres Jahr gehabt. Trotz all unserem Geld und Wohlstand, unserem technischen Fortschritt und der guten medizinischen Versorgung waren wir hilflos.

Wir haben lange gedacht, wir würden über allem stehen, und waren hochmütig. Jetzt haben wir Angst, Sorgen, sind mitunter hoffnungslos. Dies ist gefährlich, gefährlicher als das Virus selbst, denn Hoffnungslosigkeit führt zum Tod. Corona ist eine Warnung und ist ein Teil des Lebens geworden, das müssen wir akzeptieren! Akzeptieren aber heißt: nicht aufgeben (Min Cho Sasang – immer wieder aufstehen)! Mit Schnelligkeit allein lässt sich wenig erreichen. Wir müssen lernen, Geduld zu haben, warten und Pause machen! Uns Zeit nehmen und im Hier und Jetzt wieder lernen zu leben. Wir brauchen Optimismus, positives Denken und bis zu einem gewissen Grad auch Gelassenheit.

Liebe Shinson Hapkido-Familie: Für mich ist JETZT die Chance, mein Leben zu vereinfachen, meiner Habgier und meinem Hamsterrad zu entkommen. Es ist eine Chance, die Natur mitsamt Virus zu akzeptieren, anstatt sie zu beherrschen. Dafür müssen wir zu einer natürlichen und einfachen Lebensweise zurückkehren. Deswegen lautet das Jahresmotto für 2021: einfach, klar, fühlen und genießen.

**2021 ist das Jahr der Kuh. Der Charakter der Kuh ist kraftvoll, aber bedächtig, sie ist emsig und lebt in der Gemeinschaft.** Gemeinschaft, Teilen, Do – das ist die einzige Chance, die Welt zu retten. Im Shinson Hapkido heißt es Chon-Jie-In Undong (Himmel – Erde – alle Lebewesen sind eins). Daher sollen wir Shinson Hapkido in die Welt verbreiten, damit alle Menschen sagen können: Ich – du – wir sind eins, die Welt ist eins. Mit Chon-Jie-In Undong bringen wir Frieden, Harmonie und Freiheit in die Welt, aber das bedeutet immer, erst einmal bei sich selbst zu beginnen.

**Ich wünsche Ihnen für 2021, das Jahr der Kuh, ein gesundes und glückliches Leben.  
Wir sind gut, wir sind schön, gemeinsam schaffen wir das!**

**Ihr Sonsanim Ko Myong**

