

## Buchvorstellung

von Gudrun Beulshausen



### Die Elemente des Zen in der Kampfkunst von Hagen Seibert

Wiederholt wurden Hagen Seibert von seinen Schülern gebeten den theoretischen Hintergrund des Aikido zu erklären. Das Buch „Die Elemente des Zen in der Kampfkunst“, das nun in der dritten überarbeiteten Auflage erschienen ist, soll laut Seibert mit einfachen, klaren und lebendigen Worten das praktische Üben unterstützen und den Zen-Geist beim Training erfahrbar und nachvollziehbar machen.

Im ersten praktischen orientierten Teil befasst sich der Autor mit 14 verschiedenen Aspekten, die in entsprechenden Kapiteln ausführlich erklärt werden, wie z. B.: Sennen – Konzentration, Kokyū – Atemkraft, Shisei – Haltung, Mushotoku – Handeln ohne Absicht oder Zanshin – Hier und Jetzt.

Philosophische Themen sind die Schwerpunkte im zweiten Teil des Buches, das sich für den Autor auch als Zielformulierung für die eigene Weiterbildung versteht.

In gut 20 Kapiteln möchte Hagen Seibert grundlegende Konzepte des Buddhismus und spezielle Aspekte des Zen-Buddhismus dem Leser nahebringen und außerdem den Sinn des Budō hinterfragen. Mit eigenen Gedanken und aus verschiedenen Quellen werden u. a. Schlüsselwörter wie Genjitsu – Wirklichkeit, Shōsei – Ich, Kurushimi – Leiden, Kū – Leere, Tōitsu – Einheit oder Yūshō Sieg betrachtet.

Abschließend gibt der Autor einen kleinen Exkurs in die chinesisch-taoistische Praxis, die allgemein von großer Bedeutung für die asiatischen Kampfkünste ist. Sehr anschaulich und praxisbezogen sind hier die illustrierten Kapitel Gogyō – Die Fünf Wandlungen, Ashi – Wie man die Füße setzt und Todome – Die 14. Form Aikidō Tōhō laidō.

Auf 209 Seiten komprimiert der Autor ein umfangreiches Wissen, Erfahrung und Erfahrenwollen, lässt dem Leser Raum für eigene Anschauungen und macht das Buch mit bemerkenswerten Zitaten zu einem klugen Rat- und Fragegeber.

Hagen Seibert praktiziert seit 1988 Aikido (4. Dan) laido (3. Dan), JuJitsu, Kenjutsu und begann 1992 mit der Zen-Praxis. Er ist seit 1993 als Trainer tätig und unterrichtet in Freiburg.

209 Seiten, S/W, ISBN 9 781512 256185, Preis : €13,90 – Ebook €6,99

## S U D O K U

### 33. Spiel

Auf unserer Internet-Seite veröffentlichen wir wöchentlich drei verschiedene Sudoku-Rätsel – die jeweilige Lösung wird zur Wochenmitte hochgeladen.

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3 Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. (Die Auflösung erscheint in der nächsten Ausgabe.)

			9		6	8		
9								1
8						7		
7	5			3			2	
6	3			1	7			
4	9			8			5	
5						2		
1								4
			2		8	5		

Sudoku 84DE

8	5	1	7	6	9	4	2	3
6	2	3	1	8	4	9	7	5
7	4	9	3	2	5	6	8	1
1	7	8	6	3	2	5	4	9
4	3	2	9	5	8	7	1	6
5	2	6	4	1	7	2	3	8
9	1	7	5	4	3	8	6	2
2	6	4	8	9	1	3	5	7
3	8	5	2	7	6	1	9	4

Lösung Nr. 83DE