

## Demut

von Morio Higaonna Sensei  
Übersetzung Sempai Michael

Chojun Sensei sagte zu seinen Schülern: „Menschen die Karate trainieren, üben jeden Tag, entwickeln Standhaftigkeit, physische Kraft und technische Fertigkeiten. Schritt für Schritt wird auch ihr Geist stärker und je weiter sie voranschreiten umso mehr Bedeutung kommt dem Wort „Demut“ zu. Er sagte immer: „Ju (10) no chikara dekitara, Go (5) ni saginasai“. Grob übersetzt: „So wie sich deine Kraft und Technik einer Skala von 10 nähert, so wird auch dein Selbstvertrauen steigen. Das bedeutet, dass du dich in Bescheidenheit üben musst und nur eine 5 auf deiner Skala zur Schau stellst.“ Gleichzeitig mit der Entwicklung des eigenen Karate sollte immer eine Entwicklung in Demut und Bescheidenheit stattfinden. So lernt man, sich noch intensiver mit dem Training auseinander zu setzen und die Herausforderung in sich selbst zu suchen um noch ein wenig härter und länger zu trainieren, auch wenn man schon müde ist und am liebsten aufhören möchte.

Man darf nie die Wertschätzung und den Respekt dem Lehrer und der Familie gegenüber, für all die Liebe und Unterstützung die sie einem zu Teil werden lassen, verlieren. Wenn Karateka ein hohes technisches Niveau erreichen und sich Ansehen im Dojo verdient haben, entwickeln sie manchmal ein übersteigertes Ego. Sie denken, dass ihre Verdienste alleine ihren Anstrengungen zu verdanken sind, sie geraten dadurch außer Kontrolle. Sie sprechen zwar die Worte des Dankes gegenüber dem Lehrer aus, doch im Inneren sind sie stolz und arrogant. Jeder Karateka, egal wie erfolgreich, darf nie vergessen, dass seine Erfolge immer das Resultat der ganzen Gruppe sind. Sie alle haben ihm geholfen dorthin zu gelangen wo er jetzt steht.

Ich bin, An'ichi Miyagi Sensei, sehr dankbar für seine Unterweisungen, Weisheiten und seine Führung, Schätze, die mit keinem Geld der Welt zu bezahlen sind. Er lehrte mich mehr als bloße Technik, das Wissen, das er an mich weiter gab, stärkte meinen Glauben darin, das Goju Ryu Karate ein wertvoller Beitrag für die Gesellschaft sei. Hört nie auf die Technik zu entwickeln, denn sie ist ebenso ein wichtiges Werkzeug um gute und aufrechte Menschen aus uns zu machen.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig wahrhaftig mit offenem Geist und einem offenem Herzen zu trainieren, nicht nach Macht oder Kontrolle streben. Man sollte dem Karate erlauben den eigenen Geist zu entwickeln. Man darf es nicht dazu verwenden eigensinnige und egoistische Ziele zu erreichen.

Ich liebe Karate. Mit 20 liebte ich es Kata zu üben, heute mit Mitte 50 hat sich meine Leidenschaft noch verstärkt. Ich unterrichte auch sehr gerne. Wenn ich Schüler beobachte wie sie sich an die Grenzen treiben und hart trainieren, inspiriert mich das und ich erhöhe meine Bemühungen um es noch besser zu machen.

Gelegentlich passiert es, dass ein Schüler Ego anstatt Demut entwickelt, dann denke ich, dass es wohl meine Schuld war, die ihn in die falsche Richtung geführt hat. Doch das motiviert mich dann noch mehr und ich nehme die Herausforderung an.

Zusammen mit den anderen Schülern versuche ich ihm dann die Wichtigkeit des Trainings zu vermitteln und den Focus auf die wahre Bedeutung des Karate zu lenken.

Ziel sollte es sein, dem Karate zu erlauben Harmonie im Geist und den Gedanken zu entwickeln. Jeden Tag erinnere ich mich an die Worte von An'ichi Sensei: „Du must unablässig forschen, deine Technik und deinen Charakter entwickeln, indem du dich jeden Tag aufs Neue herausforderst. Treibe dich härter und härter an mit dem höchsten Ziel, Demut“