



Die Kunst des Loslassens:

Ein Karateka, der in die Jahre gekommen ist, fand sich in einer schwierigen Lage wieder. Seine Hüft- und Knieprobleme machten es ihm schwer, die einst mühelos ausgeführten Techniken zu praktizieren. Jeder Schlag und Tritt erinnert ihn an seine körperlichen Einschränkungen. Die Sorge um seine Anerkennung und den Respekt seiner Trainingskollegen lastete schwer auf ihm. Nach langem Grübeln und inneren Kämpfen traf der Karateka eine schwere Entscheidung. Er konnte nicht länger in der Vergangenheit verweilen. Es war an der Zeit, loszulassen und sich auf neue Wege zu begeben. Mit jedem Training, das er trotz der Schmerzen absolvierte, fand der Karateka zu einer neuen Form der Kunst. Er lernte, seine Techniken an seine körperlichen Möglichkeiten anzupassen und entdeckte dabei eine neue Art von Stärke. Die Anerkennung seiner Trainingskollegen war ihm nun nicht mehr so wichtig wie die Anerkennung, die er sich selbst schenkte. In der Kunst des Loslassens fand er letztendlich seinen Frieden.