

# Greetings 2024 – Sonsanim Ko Myong



Liebe Shinson Hapkido-Mitglieder,  
liebe Freundinnen und Freunde,

**mit dem Jahresmotto „Geungang (Gesundes Leben) – Jangsu (Langes Leben) – Pungryu (oder auch Shinson: Das Leben fühlen und genießen)“** grüße ich Sie herzlich zum Jahr 2024, dem Jahr des blauen Drachen! Das Motto für dieses Jahr entspringt dem Shinson Hapkido-Lebensprinzip „Einfach, klar, fühlen und genießen, mit Spaß und Freude“.

Vielleicht denken Sie – wie auch ich – am Beginn dieses Jahres an die vielen Krisen und Konflikte in der Welt und fragen sich: Wie sollen wir das Leben unbeschwert fühlen und genießen, während so viele Menschen zur selben Zeit das Leben in seiner ganzen Härte zu spüren bekommen, krank oder einsam sind, um Angehörige bangen oder trauern oder auf der Flucht vor Krieg, Gewalt, Naturkatastrophen oder Perspektivlosigkeit sind?

**Pungryu, das Leben fühlen und genießen** - damit meine ich nicht gedankenloses Genießen und Konsumieren von Geld, Luxus, Essen, Sex oder materiellen Dingen, auf Kosten von anderen Menschen oder der Natur. Das Leben fühlen und genießen im Sinne von Pungryu meint: das Leben spüren, es achten und wertschätzen mit allen Gefühlen, die zum Leben dazugehören, positive und angenehme Gefühle ebenso wie Trauer, Angst, Wut oder Habgier. Dies üben wir auch im Shinson Hapkido Training, einfach und klar. Wenn wir es schaffen, alle Gefühle anzunehmen und zu umarmen, ohne uns von ihnen besitzen zu lassen, nur dann haben wir eine Chance auf ein gesundes und langes Leben (Geungang und Jangsu) und können erkennen, dass Tag und Nacht, Hell und Dunkel, Himmel und Erde und alle Menschen und Lebewesen eins sind und unseren Respekt, unsere Menschlichkeit und unsere Liebe brauchen.

## **2024 ist das Jahr des blauen Drachens.**

Blau ist in der Lehre der fünf Elemente (Oh Haeng) dem Element Holz und dem Frühling zugeordnet, das für Aufbruch, Neubeginn und Hoffnung steht. Das Symbol des Drachen steht dafür, dass es besonders kraftvoll ist – Himcha-gee.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie ein langes und gesundes Leben fühlen und genießen dürfen – und die Hoffnung nicht aufgeben auf eine Welt, in der alle Menschen in Frieden, Harmonie, Freiheit und Sicherheit leben können, ganz besonders dort, wo jetzt Unmenschlichkeit, Gewalt und Hass regieren.

**Lassen Sie uns dafür im Jahr des Drachen als Gemeinschaft trainieren und arbeiten – in unseren Dojangs und darüber hinaus, kraftvoll (Himcha-gee!) und mit Spaß (Julgeb-gee!) und mit Spaß**

Herzlich,

Ihr Sonsanim Ko Myong



Dear Shinson Hapkido members,  
dear friends,

**With the annual motto “Geungang (Healthy Life) – Jangsu (Long Life) – Pungryu (or Shinson: Feeling and Enjoying Life)”,** I warmly welcome you to 2024, the Year of the Blue Dragon! The motto for this year is based on the Shinson Hapkido life principle “Simple, clear, feel and enjoy, with fun and joy”.

Perhaps you – like me – are thinking about the many crises and conflicts in the world at the beginning of this year and asking yourself: How are we supposed to feel and enjoy life light-heartedly while at the same time so many people are experiencing life in all its harshness, are ill or lonely, are worried or grieving for loved ones or are fleeing from war, violence, natural disasters or lack of prospects?

## **Pungryu, feeling and enjoying life -**

does not mean thoughtlessly enjoying and consuming money, luxury, food, sex or material things at the expense of other people or nature. Feeling and enjoying life in the sense of Pungryu means: sensing life, respecting and appreciating it with all the emotions that are part of it, positive and pleasant feelings as well as sadness, fear, anger or greed.

We also practise this in Shinson Hapkido training, simply and clearly. If we manage to accept and embrace all feelings without letting them possess us, only then do we have a chance of a healthy and long life (Geungang and Jangsu) and can recognize ~~and all people and living beings are one and need~~ that day and night, living and us, heaven and earth

our respect, our humanity and our love.

## **2024 is the year of the blue dragon.**

In the philosophy of the five elements (Oh Haeng), blue is associated with the element wood and the season spring, which stands for new beginnings and hope. The dragon symbolizes stands for the fact that it is particularly powerful – Himcha-gee.

With this in mind, I wish you a long and healthy life – and that you never give up hope for a world in which all people can live in peace, harmony, freedom and security, especially in places where inhumanity, violence and hatred now reign.

**Let us train and work for this as a community in the Year of the Dragon - in our dojangs and beyond, powerfully (Himcha-gee!), full of joy (Julgeb-gee!) and with fun (Jaemiitt-gee!).**

Warm regards,

Yours, Sonsanim Ko Myong

