



## Die Bufû-News online

ist ein kostenloser Newsletter.  
Dieser Newsletter darf weitergegeben und verteilt werden. Es steht jedem Bujinkan Mitglied frei daran mitzuarbeiten.  
Nur die Nutzung von einzelnen Artikeln, Foto, Bilder oder Emblemen erfordern die Zustimmung des Herausgebers.  
Herausgeber ist Bujinkan Dai Shihan Michael Wedekind.  
Kontakt: [bufu@bujinkan.de](mailto:bufu@bujinkan.de)

## 2022 - Ausgabe 1

Inhalt:	Seite
Budô – Krieg und Frieden	2
Shurikenjutsu	3
Worte von Sôke Hatsumi Teil 1	6
Welche Kamae ist die Beste?	10
Budô Gokui	11

**Budô ist kein Sport oder ein Hobby, sondern eine lebenslange Verpflichtung! Verpflichtung gegenüber seinem Lehrer, seiner Kampfkunst und sich selbst.**



**Lebendige Kampfkunst - Bujinkan Budô Taijutsu & Happô Bikenjutsu**

## Budô – Krieg und Frieden

von Dai Shihan Michael Wedekind

Der Krieg in der Ukraine erschreckt die Menschen in Europa und der übrigen Welt.

Als Budôka der eine traditionelle Kriegskunst betreibt hat man bestimmt einen besonderen Blick auf das Geschehen.

Budô 武道 wird meist als Weg des Kriegers übersetzt. Das Schriftzeichen Bu 武 bedeutet Militär oder kriegerisch. Das Schriftzeichen Dô 道 bedeutet Kunst, Weg oder Lehre. Das Radikal des Schriftzeichen Bu, der untere Teil, ist das Schriftzeichen Shi oder tomeru 止 was man als anhalten oder beenden übersetzen kann. Der obere Teil kommt von dem Schriftzeichen Hoko 戈, was als Hellebarde oder Speer übersetzt werden kann.

Dies kann man nun so interpretieren, das Budô der Weg oder die Kunst ist einen Kampf durch kriegerisches Handeln zu beenden. Der Verteidigungsgedanke steht dabei im Vordergrund.



Wenngleich dieser Gedanke ein moderner Gedanke zum Budô ist. Zu allen Zeiten wurde Krieg zum Erhalt von Macht und zur Vergrößerung des Einflussbereiches genutzt. Das war in Japan genauso, wie wahrscheinlich überall auf der Welt.

Grundsätzlich muss man sagen, dass im Krieg die Wahrheit zuerst stirbt. Propaganda wird genutzt um die eigene Bevölkerung, von der Notwendigkeit des eigenen Handelns zu überzeugen und den Gegner über eigene Ziele und Vorhaben in Unkenntnis und Verwirrung zu stürzen.

Wir als Budôka müssen zeigen, dass wir über Fudôshin 不動心 (unerschütterliches Herz) verfügen. Fudôshin ist die Fähigkeit ruhig und unbeweglich in Zeiten von Chaos und Krieg zu bleiben. Dabei sollte unser Geist gleichzeitig aufmerksam und wach sein, um etwaigen Veränderungen angemessen begegnen zu können.

Weder Angst, noch Wut oder Empörung, helfen sich selber oder den Menschen in eurer Umgebung, mit dem Blick auf den Krieg in Europa, angemessen umzugehen. Leider sind unsere Massenmedien egal ob Fernsehen oder die Sozialen Netzwerke keine wirkliche Hilfe die Situation angemessen zu beurteilen.

Also ruhig bleiben, Informationen sammeln und abwägen, ohne in Angst oder gar Panik zu verfallen. Sich eigene Gedanken machen und nicht vorgefertigte Überzeugungen und Aussagen übernehmen. Bufû-ikkan.



## Shurikenjutsu

Von Shihan Frank Lüdiger

### Erste Schritte für ein sicheres Training

Das werfen von Boshuriken erfreut sich gerade im Bujinkan immer größerer Beliebtheit, nicht nur bei mir selber den das Virus ja schon länger befallen hat sondern auch in meinem Bekanntenkreis.

Nun ist es aber so dass ausgebildete Lehrer schwer zu finden sind. Selbst in Japan hatte ich nur kurze Unterweisungen, wenn man sie überhaupt so nennen kann, und auch auf Seminaren auf denen Shurikenjutsu auf dem Lehrplan standen waren die Infos sehr kurz und allgemein gehalten. Was also tun, wenn man diese Kunst erlernen möchte?

Ich habe das gemacht was ich immer gemacht habe, ich habe mir Informationen beschafft und es selber ausprobiert. Ein paar meiner Erkenntnisse möchte ich nun an Interessierte weitergeben.

Kommen wir aber mal zu den praktischen Gründen Shurikenjutsu zu trainieren. Zuerst einmal hoffe ich das niemand auf die Idee kommt mit Shuriken bewaffnet durch die Gegend zu laufen. Kein Lehrer würde das tolerieren und die gesetzlichen Konsequenzen wären fatal und es würde ein schlechtes Licht auf unsere schöne Kampfkunst werfen. Sollte aber jemals jemand von uns in die Lage geraten um sein Leben kämpfen zu müssen, kann es natürlich hilfreich sein ein improvisiertes Wurfgeschoss in Richtung des Angreifers zu werfen um ihn abzulenken, einen Vorteil

daraus zu ziehen und wenn möglich abzuhaufen.

Das wäre der eigentliche und historische Grund um Wurfklingen einzusetzen. Aber war es das schon? Nein, natürlich nicht. Es ist eine weitere Herausforderung für unser Training im Budô, um an uns zu arbeiten, ein weiteres Wissensgebiet im Waffentraining und somit zur Verbesserung des Taijutsu, denn ohne Bewegung geht im Shurikenjutsu gar nix.



Zudem ist es gut für die Konzentration, die Koordination, sowie die Atmung, weil die Luft anzuhalten beim Wurf keine gute Idee ist.

Der wichtigste Grund für mich ist aber das es voll gute Laune macht die Dinger in die Matte zu Semmeln!

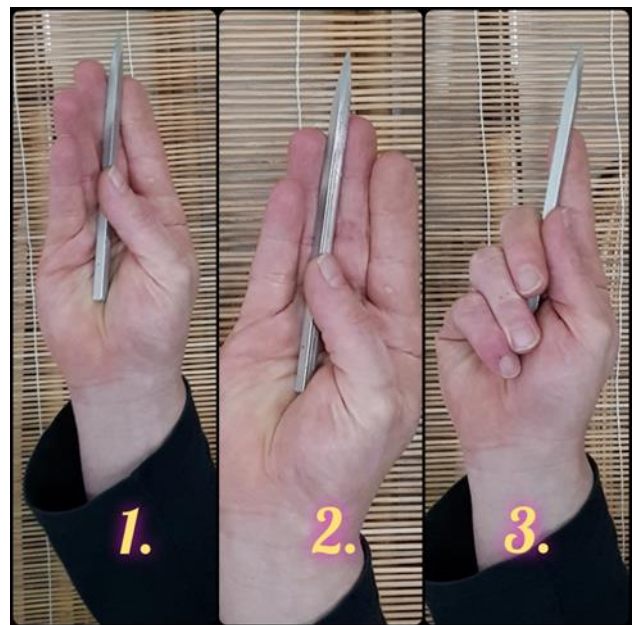
Sind die Shuriken schon bestellt oder angefertigt und fertig fürs Training? Ganz ruhig bleiben, es ist keine gute Idee spitze Metallprojekte quer durch das Wohnzimmer zu werfen. Sachschäden können vielleicht noch verschmerzt werden, aber wenn Personen Schaden droht, hört der Spaß auf, Sicherheit geht vor!!!

Deswegen ein Tipp auf den ich zwar selber gekommen bin, aber auch gängige Praxis in einigen Stilen ist. Nehmt Esstävchen für die ersten Übungen. Wenn die Stävchen spitz sind könnt ihr quasi sofort loslegen. Sind sie euch zu lang oder vorne zu dick einfach auf eine Länge von 14 – 18cm abschneiden und mit einem normalen Bleistiftanspitzer anspitzen.



Als nächstes muss eine brauchbare Zielscheibe her. Eine Styroporplatte ist für den Anfang geeignet besser wäre eine ausreichend dicke Styrodurplatte, die hält auch eine Zeitlang bei Metallshuriken durch.

Kommen wir zur Handhaltung und Wurftechnik. Ich habe mehrere Haltungen ausprobiert und benutze sie teilweise abgewandelt auch weiterhin.



In Bild 1 meine normale Haltung für nahe und mittlere Distanz, Bild 2 benutze ich für längere Distanz und wenn ich mehrere Shuriken gleichzeitig werfen möchte und im 3. Bild eine Version für sehr kurze Abstände und kleine Wurfklingen. Probiert sie aus und findet die passende für euch.

Bei der Technik ist das so, dass es eigentlich eine „No Spin“ Wurftechnik ist. Das stimmt aber nicht so ganz. Der Shuriken muss sich beim Wurf um etwa 90 Grad nach vorne drehen, das erreicht man indem man mit dem



Handgelenk eine schnappende Bewegung ausführt und das ist die Stelle wo die meisten verzweifeln und der Grund dafür, warum man so viel üben muss.

Eine gute und von mir empfohlene Methode besteht darin die oben erwähnten angespitzten Stäbchen in die ebenfalls erwähnten Styroporplatte wirft und zwar im Sitzen vom Sofa aus auf kurze Distanz. Nehmt aber besser eine größere Zielscheibe als auf meinem Anschauungsbild!



So lange der Abstand zum Ziel nur 20 bis 30 cm beträgt reichen 1 bis 2 Übungsshuriken aus, sobald das Ziel weiter weg ist schafft euch ein paar mehr an, sonst tun bald die Füße weh.

Das Ziel wird weiter weggestellt sobald sich eure Fertigkeiten verbessern und ihr es auf einen Stuhl stellen könnt oder gleich an die Wand hängen könnt. Auf diese Weise könnt ihr sicher und zerstörungsfrei üben.

Wenn ihr euch sicher genug fühlt könnt ihr auf Metallshuriken umsteigen. Sucht euch einen geeigneten Platz und eine den Anforderungen entsprechende Zielscheibe. Beginnt wieder mit kurzem Abstand und wenig Krafteinsatz denn die Kraft kommt aus der Bewegung. Achtet auf eure Sicherheit und vor allem auf die anderer, lasst euch nicht entmutigen, wenn es scheinbar gar nicht klappen will und das bisschen Muskelkater ist auch bald vergessen.

Anmerkung des Herausgebers:

## Shuriken 手裏劍

Ein Shuriken ist eine Klinge die in der Hand versteckt werden kann. Im normalen Sprachgebrauch denken die meisten Menschen an Ninja-Wurfsterne.

Es gibt viele verschiedene Formen von Klingen. Im Bujinkan benutzen wir hauptsächlich zwei unterschiedliche Formen.

Zum einen die sogenannten Senban Shuriken 旋盤手裏劍 das sind die sich drehende Wurfklingen, die aus einer flachen Stahlplatte hergestellt werden. Dabei hat die Wurfklinge vier Spitzen. Das schränkt die Fähigkeit beim Wurf in einem Ziel stecken zu bleiben ein. Dafür können die Senban Shuriken gut in der Hand gehalten werden und im Nahkampf eingesetzt werden.

Die zweite Form sind die im vorherigen Artikel beschriebenen Bô Shuriken 棒手裏劍, die als Pfeil Wurfklingen übersetzt werden können. Auch diese Form wird im Nahkampf, neben der Fähigkeit zielgenau zu werfen, genutzt.

## Worte von Sôke Masaaki Hatsumi Hitsumon Bujinden 必問・武神伝 Wesentliche Fragen – die Überlieferung des Kriegsgottes – Teil 1

### Ich bin ein U.F.O.

#### Warum haben Sie 1982 gesagt: „Ich bin ein U.F.O.“?

Damals waren meine Worte eine natürliche Reaktion auf die Situation, so als ob ich vor einer Frau oder einer hochrangigen Person sprechen würde. Meine Worte kommen ganz natürlich und situationsbezogen zum Ausdruck. So sind sie nicht nur für die jeweilige Situation angemessen, sondern auch noch in den nächsten Jahren anwendbar.

Das ist auch für mich rätselhaft, aber ich denke, das ist die Macht der Sprache. Und bei der Aussage „Ich bin ein U.F.O.“ liegt das daran, dass es, wenn ich ein Mensch wäre, nationale Grenzen gibt, und wenn es Grenzen gibt und wenn es Religionen gibt, dann gibt es diesbezügliche Vorstellungen. Wie Sie sich denken können, führen diese zu einer Barriere.



Ich dachte, dass „Ich bin ein U.F.O.“ das Beste wäre, um der Freiheit willen. Und außerdem, wenn ich hoch oben im Himmel bin und die Welt unter mir sehen kann, wie soll ich das sagen... das ist keine Askese.

Ich habe keine Höhenangst, also gibt es kein seltsames Gefühl der Angst. Ich glaube, dass ich dort etwas Schönes sehen würde.

Diejenigen, die mit Raketen hochgefliegen sind, sagen: „Die Erde sah blau aus.“ Ich liebe Blau, also betrachte ich mich auch als Teil des Kosmos. Wie ich gerade sagte, war die Erde von einer Rakete aus blau. Wenn wir von der Erde aus in den Himmel blicken, sieht er ebenfalls blau aus. Es ist der blaue Himmel.

Mit einem Gedanken oder einem Wort sind wir, die wir auf der Erde leben, fähig, denke ich, so zu leben, dass wir in den Himmel kommen können - in den blauen Himmel. Deshalb habe ich gesagt: „Ich bin ein U.F.O.“

#### Anmerkung:

In Japan sprach Hatsumi Sôke, dass bei dem Ausspruch „Ich bin ein U.F.O.“ die Abkürzung U.F.O. auch als Unknown Fighting Objekt (Unbekanntes Kampf-Objekt) verstanden werden kann.

#### Was bedeutet es, vom „Budô der Menschheit 人類の武道“ und nicht vom „Budô Japans“ zu sprechen?

Wenn man „Menschheit“ sagt, sind damit nicht die Menschen gemeint. Wenn man das Zeichen für „zwei“ (Ni 二) zum Zeichen für



„Mensch“ (Jin 人) hinzufügt, entsteht das Zeichen für „Barmherzigkeit“ (Jin 仁).

Ich unterrichte Menschen, die diese Barmherzigkeit haben. Ich unterrichte diejenigen, die die DNA der Barmherzigkeit haben.

Eine Person muss beides haben. Das In-Yô (Yin-Yang 陰陽) muss vorhanden sein, ebenso wie das A-Un (Om 阿吽). Es gibt immer einen Knotenpunkt. Diese Knotenpunkte sind wichtig für das eigene Glück (Unsei 運勢).



Oben: Das Sanskrit Wort Om oder Aum. Eine heilige Silbe oder Mantra. Das ursprüngliche Wort, das alles in sich enthält. Der Urklang, die Schöpfung des Universums.

Das „Un“ von Unsei (Glück) ist das „Un“ von „A-Un“. Das „Sei“ von „Unsei“ (Glück) ist das „Sei“ 星, dass „Stern“ bedeutet.

Die Menschen haben einen Stern, unter dem sie geboren wurden. Ich denke, das ist sehr wichtig. Es ist das Glück, das nur diese Person hat.

Der Buddha sagte: „Ich allein bin der Ehrwürdige im Himmel und auf Erden“, aber man muss die Essenz dieses Glücks kennen.

Ich denke, dass dies sehr wichtig für das Leben der Menschen ist, sowohl im Budô als auch in der Gesellschaft, und damit sind die Menschen und die Natur verbunden. Mein Lehrer hat mir oft gesagt, dass es wichtig ist, diese Dinge zu verstehen.

### Was ist die Sanshin no Kata 三心の型?

Der Ort, an dem die Sanshin no Kata 三心の型 endet, sind nicht drei Herzen, sondern das Schlagen (Sanshin 三振 - drei Schwünge) desjenigen, der nur schlechte Gedanken denkt, das Wegschlagen aller schlechten Dinge, die jemand auf dich wirft. Das ist die Idee der Sanshin no Kata.

Die Techniken der Sanshin no Kata werden als „Chi 地, Sui 水, Ka 火, Fû 風, Kû 空“ des Gogyô 五行 (fünf Elemente) ausgedrückt.

Aber in der Praxis des Budô bis zu diesem Punkt, zu denen, die schlechte Gedanken denken, zu denen, die sie auf mich werfen, werfe ich es zurück, schlug sie aus mit dem Atem des A-Un.

Anmerkung:

Die Bedeutung von Sanshin ist vielfältig und Hatsumi Sôke spielt gerne mit Worten oder auch Zahlen, wie man gleich sehen wird.

Die Flexibilität des Geistes ist ein wichtiger Aspekt des Bujinkan Budô.



## Warum endet die 3 mit 1 und nicht mit 1, 2, 3?

Eines nach dem anderen - es gibt verschiedene Interpretationen dafür. Wenn man Ichi no Kamae hat, dann hat man, wenn man die Kamae nimmt, eine Eins (Ichi 一) oder eine Acht (Hachi 八), und dann muss man an 2 oder 3 denken. Wenn es zwei Menschen sind, könnte es ein Rennen mit drei Beinen geben, wobei 2 zu 3 werden.

Es ist rätselhaft: 2 Menschen bilden drei Beine, die zusammengebunden sind. Aber wenn es Männer wären, gäbe es noch mehr - es wäre nicht nur ein dreibeiniges Rennen. Du musst so denken, sonst verstehst du weder die wirklichen Zahlen noch das Leben.



Wenn es ein Mann und eine Frau in dem dreibeinigen Rennen wären, dann wäre es seltsam, wenn aus der 2 nicht 4 werden würde. Wenn es zwei Männer wären, die aneinandergebunden sind, würden sich die Zahlen wieder ändern. Und dann gibt es noch Leute, die beide Geschlechter haben.

Es ist also, wie bei mir, eine Frage des unlogischen Denkens. Letztlich geht es darum, dass eine Person mit ihrem Wissen spielt. Ich glaube, dass dies das Wichtigste ist. Es ist nicht gut, sich in seinem Wissen zu versteifen.

## Was ist Bugei Jûhappan?

Anmerkung: Bugei Jûhappan 武芸十八般 die achtzehn Bereiche der Kriegskunst.

Nun, ich denke, es ist die Atmosphäre, dieser 18 Aspekte. So wie selbst grober Tee (Jûhachibancha) gut schmeckt, wenn er frisch ist, sehen auch unscheinbare Mädchen auf dem Höhepunkt ihrer Jugend schön aus.



Auch im Kukishinden Ryû sind die Oni 鬼 (Dämon, unangenehmer Mensch) nicht nur auf Männer beschränkt. Jeder spricht davon, dass Oni nur männliche, furchteinflößende Wesen sind.





Diese Art von Dingen hängen miteinander zusammen. Dies ist auch ein Anwendungsbeispiel für Verkleidung.

Anmerkung:

Shichihô Sanpô 七方三法 (Sieben Personen, Drei Methoden) bezieht sich auf das Hensôjutsu 変装術 (Kunst der Verkleidung). Shichihôde 七方出 (Sieben Personen Auftritt), dazu gehören Yamabushi 山伏 (Bergmönch), Shukke 出家 (Buddhistischer Mönch), Komusô 虚無僧 (Wandermönch), Shônin 商人 (Händler), Hôkashi 放下師 (Straßenkünstler), Sarugakkushi 猿楽師 (Schauspieler) und die Tsune no Kata 常の形 (Normale Bevölkerung). Die Sanpô Gata 三法型 (Drei Methoden der Typ-Veränderung). Dazu gehören die Veränderungen vom Aussehen des Gesichtes, des Körper und des Geschlechtes.

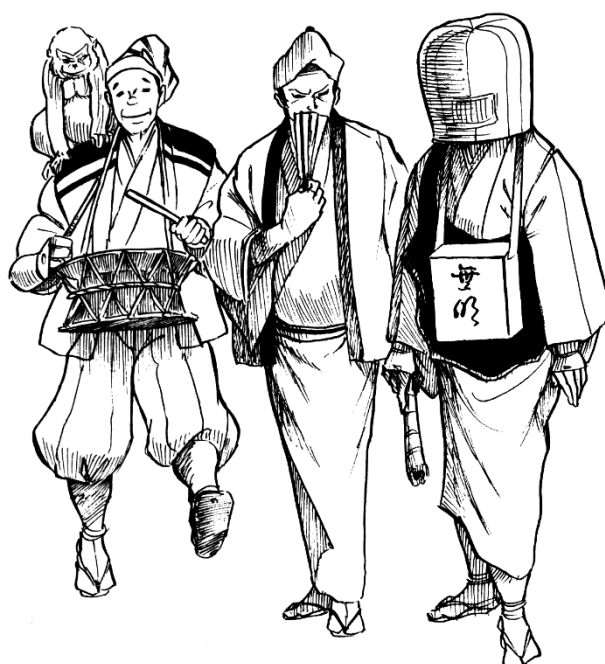
Aber wenn man zu seiner Braut geht, dann trägt sie einen Kopfschmuck, so dass man auch im Kukishinden Ryû nicht denken sollte, dass nur die Oni furchteinflößend sind. Ich habe auch eine Oni in meinem Haus. Diese Art von Dingen ist sehr wichtig.

Was ist Shichihô Sanpô 七方三方?

Das sind Zahlen, aber es bezieht sich natürlich auf die Veränderung der Körperhaltung. Es ist ein Gewicht, das eine Veränderung anzeigt. Oder es könnte das Prinzip eines entsprechenden Hebels sein. Es ist mehr als nur eine Zahl, es ist dasselbe, was ich zuvor über Sanshin no Kata gesagt habe.

7 ist eine Zahl für gefährliche Zeiten. Sie ist eine Unglückszahl, aber in anderen Ländern ist sie eine Glückszahl, nicht wahr?

Wenn man also nicht in der Lage ist, Falschheit und Wahrheit auf diese Weise auszutauschen, um in der Welt herumzureisen, dann kommt man mit den Menschen in der Welt nicht zurecht.



## Welche Kamae ist die Beste?

von Dai Shihan Michael Wedekind

Einer meiner Schüler fragte mich bei einem Training, weshalb in der Daijôdan no Kamae im Kenjutsu wir uns so offen anbieten.

Das ist natürlich richtig beobachtet. Zwar können wir schnell von oben auf den Kopf einschlagen aber unser Körper bietet viel Angriffsfläche.



Im japanischen Schwertkampf wurde die Idee von Schwert und Schild, wie in Europa, nicht kultiviert. Vielmehr dient das Schwert zum Angriff und zum Schutz.

Aber zurück zu den Kamae 構 (Haltungen). Grundsätzlich sind alle unsere Kamae Momentaufnahmen von Bewegungen und keine statischen Formen.

Jede Kamae hat Vor- und Nachteile. Mit der Zeit und viel Übung, bekommen wir ein Gefühl welche Haltung in welcher Situation hilfreich ist.

Neben der körperlichen Haltung (Shitai 姿態), wir sprechen im Bujinkan auch von Katachi Gamae 形構 (Aussehen der Haltung), ist die

geistig-seelische Haltung (Shisei 姿勢) ein wesentlicher Bestandteil jeder Kamae. Die innere Haltung nennen wir im Bujinkan Kokoro Gamae 心構 (Haltung des Herzens).

Dazu gibt es Überlieferungen welche Absicht mit den Kamae verbunden ist. Zum Beispiel bei der Ichimonji no Kamae vom Gyokko-ryû, soll die Absicht gezeigt werden, das Herz des Gegners zu durchbohren. Hatsumi Sôke sagte aber, dass es wichtig ist die eigenen innere Einstellung zu den Kamae zu finden und keine vorgefertigten Vorstellungen nachzugehen. Also ein eigenes Gefühl für die einzelnen Kamae zu erfahren und zu nutzen. Euer Lehrer kann Euch hoffentlich dabei unterstützen.

Genauso wichtig wie die richtige Haltung zu finden, ist sich im richtigen Winkel und passender Entfernung zu positionieren. Dies wird im Bujinkan Kurai Dori 位取 genannt.

Kurai Dori ist aber noch mehr. Es beinhaltet die Umgebung, das Wetter und ähnliches mit einzubeziehen. Also wie ist der Boden beschaffen, sind Objekte vorhanden, die als Schutz oder Hindernis wahrgenommen werden können. Aus welcher Richtung kommt das Licht, werde ich oder der Gegner geblendet?

Wichtig ist auch Maai 間合 (harmonischer Raum), was meist als Entfernung zum Gegner verstanden wird. Maai beinhaltet aber auch die Bedeutung von Zeitraum, Takt und Tempo. So dass das Timing in diesem Begriff ebenfalls enthalten ist.

## Budô Gokui 武道極意

Ein Gokui wird oft als Geheimnis übersetzt. Aber die Bedeutung liegt oft mehr in dem Kern oder Wahrheit eines Kriegskunst-Aspektes.

Hatsumi Sôke sagte oft, das was für den einen ein Gokui ist, ist für einen anderen vielleicht nur ein unwichtiger oder offensichtlicher Aspekt des Budô.

Takamatsu Sensei sagte zu Hatsumi Sôke:  
„Ein Gokui wird in der tiefe Deines Herzens erfahren.“

## Gogyô no Gokei Jo

### 五行之五系序

Gogyô no Gokei Jo sind die fünf Bereiche der Entwicklung, diese werden Me, I, Mi, Shu, Soku Nari genannt.

Die fünf Bereiche sind die Art, wie du siehst, die Augen (Me 目), die Absicht (I 意) und die Art, wie du die Absicht entwickelst und kultivierst, der Körper (Mi 身), die Hände (Shu 手) und die Beine (Soku 足). Nari 成り bedeutet (formen bilden, werden).

Es bedeutet also, wie du trainierst, wie du atmest, wie du deinen Körper durch die Technik konditionierst.

Die körperliche Seite dieses Trainings nennen wir im Bujinkan auch Tanren 鍛錬, was als Abhärtungstraining übersetzt werden kann.

# Bushin Wa

## Ninjutsu, Ninpô und Budô



Persönliche Erfahrungen,  
auf dem Kriegerweg des Bujinkan

Michael Wedekind

Bujinkan Dai Shihan

Das Hardcover-Buch „Bushin Wa“ ist bei mir für nur 27,99 € inklusive Verpackung und Versand erhältlich.

Das E-Book „Bushin Wa“ ist im Online-Buchhandel unter ISBN 9783750402911 zu finden.

Das Buch hat rund 200 Seiten und gut 150 meist farbige Fotos und Abbildungen. Viele davon zeigen unseren Sôke Masaaki Hatsumi, beim Training in Japan vor über 30 Jahren.

Das Buch kann man bei mir per E-Mail bestellen.

[wedekind@bujinkan.de](mailto:wedekind@bujinkan.de)