

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

2022 - Ausgabe 2

Inhalt:	Seite
Saiminjutsu – Hypnose	2
Budô meets Business	5
Denken oder nicht denken?	7
Worte von Sôke Hatsumi Teil 2	8
Budô Gokui	12

***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

Saiminjutsu 催眠術

Die Kunst der Hypnose

von Dai Shihan Michael Wedekind

Saimin 催眠 ist das japanische Wort für Hypnose. Man kann es als Einladung zum Schlaf übersetzen. Und Saiminjutsu 催眠術 ist die Kunst oder Technik der Hypnose. Es wird behauptet, dass die Ninja Saiminjutsu praktizierten. Saiminjutsu-shi 催眠術師 wird der Hypnotiseur die Hypnotiseurin genannt. Das Saiminjutsu wird oft mit dem Genjutsu 幻術, den Illusionstechniken der Zauberkünstler und Gaukler in Verbindung gebracht. Diese sind vom Mikkyô 密教, dem esoterischen Buddhismus und dem Dôkyô 道教, dem Daoismus beeinflusst. Aber auch beim Yôjutsu 妖術, den Techniken zur Geisterbeschwörung, werden Methoden genutzt, die hypnotische Phänomene nutzen.



Der Ninja nutzte sowohl Tricks und Techniken aus dem Genjutsu, wie auch aus dem Yôjutsu. In seinem Buch „Essenz des Ninjutsu“ beschreibt Hatsumi Sôke die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Genjutsu, Yôjutsu und Ninjutsu.

Im Ninjutsu Daiji Seishin Tôitsu Shuyô Ikkan 忍術大事精神統一修養一貫 werden Methoden der geistigen Konzentration und geistigen Entwicklung des Ninjutsu gelehrt. Dies beinhaltet Meditation und Mentaltechniken der Ninja. In diese Kategorie fallen auch das Saiminjutsu.

Was ist aber nun eigentlich Hypnose?

Über Hypnose gibt es eine Menge von Mythen und Fehlinformationen. Der normale Mensch ist oftmals fasziniert oder hält Hypnose für Humbug. Aufgrund ihrer Geschichte und ihres populären Images verwechseln viele Menschen Hypnose mit etwas, das sie nicht ist - ein spezieller, veränderter Zustand der die Menschen offen für Suggestionen macht. Hypnose ist vielmehr ein natürlicher Prozess, bei dem die natürlichen, tieferen neurokognitiven Prozesse einer Person genutzt werden, durch die sie unsere alltäglichen Erfahrungen gestaltet. Oder man kann auch sagen:

„Hypnose ist die Verwendung von Sprache und Kommunikation, um die Aufmerksamkeit zu lenken, die Wahrnehmung zu steuern und Ideen zu erzeugen, um eine Person in eine veränderte Wahrnehmung der Realität zu führen.“

Oder auch:

„Hypnose ist die Fähigkeit die Aufmerksamkeit zu lenken und zu fokussieren, um bewusst auf unbewusste Prozesse Einfluss zu nehmen.“

Trance ist eines von vielen hypnotischen Phänomenen die während einer Hypnose

auftreten können. Aber Trance und andere hypnotischen Phänomene treten auch unabhängig von Hypnose als natürliche, menschliche Erfahrungen auf.

Man könnte auch sagen, unser Leben besteht aus natürlich, auftretenden, meist unbewussten Prozessen, welche unsere eigene Realität formen. Wir hypnotisieren uns sozusagen ständig selbst. Sich dieser unbewussten Prozesse bewusst zu werden und auf diese Einfluss zu nehmen, kann man als Hypnosetechnik beschreiben. Da es um die eigenen unbewussten Prozesse geht, kann man sagen, dass grundsätzlich jede Hypnose eine Selbsthypnose ist, auch wenn ein Hypnotiseur, in einer Kooperation, die Führung übernehmen kann.

Dies gilt aber nur, wenn wir uns dieser äußeren Beeinflussung bewusst sind. Dann können wir diese in Kooperation zulassen oder auch unterbinden. Anders sieht es aus, wenn wir uns der äußeren Beeinflussung nicht bewusst werden. Denn Tatsächlich werden wir ständig beeinflusst. Von den Medien, ganz vorne dem Fernsehen, der eine Art von Hypnosegerät ist. Aber auch von der Familie, den Freunden, den Vorgesetzten und Kollegen auf der Arbeit und manchmal von zufälligen Begegnungen werden wir mal mehr mal weniger beeinflusst. Zum Teil werden auch hier hypnotische Techniken eingesetzt, wie bei der meisten Werbung.

Schützen kann man sich nur, wenn man sich der Möglichkeiten und Methoden bewusst wird und dann die Manipulation, als diese

erkennt und abblockt. Aber ohne Kenntnis ist man im Normalfall den verschiedenen Beeinflussungen hilflos ausgeliefert. Zudem sind diese Beeinflussungen meist nicht so, dass sie uns einen Vorteil bringen, sondern im Normalfall wird man dümmer und ärmer.



Augenfixation auf einen Gegenstand, eine klassische Hypnoseeinleitung. Aus dem Hihô Saiminjutsu Denju-Sho 秘法催眠術伝授書 Geheimes Hypnose Lehrbuch 1904.

Gehört Entspannung zur Hypnose?

Entspannung kann eine Möglichkeit sein, um in eine hypnotische Trance zu gelangen. Aber gerade Naturvölker nutzen oftmals Musik, Tanz und Gesang um in hypnotische Trancezustände zu gelangen.

Dazu fällt mir sofort der Haka der Māori ein. Es ist ein zeremonieller Kriegstanz. Dabei zeigt der Stamm seine Stärke und seine Einheit. Dabei wird eine besondere Trance induziert, welche den Krieger stolz in den Kampf ziehen lässt.

Und wofür kann man Hypnose einsetzen?

Neben dem therapeutischen Einsatz, welcher durch Ärzte und Heilpraktiker praktiziert wird. Für Nichttherapeuten kann die Hypnose zur Leistungssteigerung, zur Stressbewältigung, zur Zielerreichung, zur Aufhebung von Lernblockaden und Prüfungsängsten, für Gewohnheitsänderungen, zur Verbesserung des Schlafes für die persönliche Entwicklung, zur Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstwert, Verbesserung der Kommunikation und vielem mehr eingesetzt werden.

Bei der eigenen Selbsthypnose sind die Einsatzmöglichkeiten noch vielfältiger. Hier sind verwandte Bereiche, wie das Achtsamkeitstraining und die Meditation bereichernd für die persönliche Entwicklung.

Im Budô können wir die hypnotischen Techniken zur Lernsteigerung (schnelleres und besseres Erlernen von Techniken), zur Überwindung von Angstblockaden in Gefahrensituationen oder auch zur Verbesserung der Wahrnehmung einsetzen.

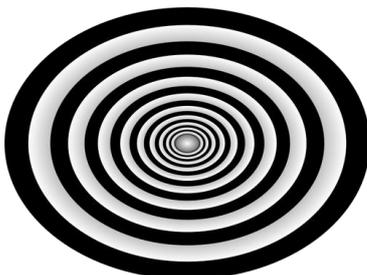


Ärztliche Hypnose. Aus dem Hihô Saiminjutsu Denju-Sho 秘法催眠術伝授書 Geheimes Hypnose Lehrbuch 1904.

Wer praktisch hypnotische Techniken erlernen möchte, kann sich per E-Mail (wedekind@bujinkan.de) an mich wenden. Ich werde bestimmt in den nächsten Monaten mal wieder eine Seminarreihe zum Erlernen von Hypnosetechniken anbieten.

Und wo kommt mein Wissen her.

Bereits 1987 absolvierte ich meine erste Ausbildung in klassischer Hypnose. Später schloss sich eine Trainerausbildung in Mentalen Techniken an. 1990 und 1991 absolvierte ich meine erste Ausbildung im NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und schloss mit einem Master Practitioner ab. Seitdem habe ich noch das eine oder andere Hypnose und NLP Seminar besucht. Später ließ ich mich noch zum systemischen Coach ausbilden und half immer mal wieder der einen oder anderen Person.





"Budô meets Business"

Change Management vorbereiten

Mein Name ist Martin Würfel, 47 Jahre, Betriebswirt und Core Data Expert in einem international agierendem Unternehmen.

Neben einer 10 jährigen Erfahrung im Procurement Excellence Umfeld und weiteren beruflichen Stationen als Einkaufsleiter und Arbeitsvermittler mit Beratungsaufgaben, verfüge ich über fundierte (Unterrichts) - Erfahrungen in den japanischen und chinesischen Kampf- und Bewegungskünsten. (30 Jahre Erfahrung, ausgebildeter Taiji Lehrer, TCM Institut Köln, Prof Dr. Wenjun Zhu, sowie 12. DAN im Bujinkan Budo, Lehrer Michael Wedekind, Dai Shihan)

Meine berufliche Tätigkeit führte mich des öfteren über die aktive Projektarbeit in Change Management relevante Projekte, zuletzt im Procurement Project zur SAP Ariba Einführung im Rahmen einer Digitalisierungsoffensive.

Um meine Budô Leidenschaft mit dem professionellen Umfeld zu verbinden, nutze ich meine Erfahrungen und möchte eine "Idee" kurz skizziert: Ich nenne es „Change Management Pre-Method (CMPM)“

Inspiriert vom Budo lässt sich eine, den aktuellen, agilen Change Management Methoden ergänzende, Idee identifizieren. Um die Awareness und das Verständnis der Mitarbeiter für "Veränderung" klar und eindeutig zu fördern ist anfänglich eine Reduzierung auf das Wesentliche hilfreich.



Der philosophische Ansatz der Veränderung dient hier als Basis für meine "Change Management Pre-Method". Abstrahiert setzt es die Veränderung und ihre Adaption in den Fokus.

Wie aber überzeugt man das Humankapital eines Unternehmens, notwendige Veränderungen zu leben, zu adaptieren um eine nachhaltige Veränderungen ggf. im Rahmen eines digitalen Transformationsprozesses sicherzustellen?



Ich nutzte das Bedürfnis des Menschen, Lösungen zu entwickeln um Veränderungen erfolgreich zu bewerkstelligen. Grundsätzlich nichts Neues, da der Veränderungsprozess seit jeher eine elementare Fragestellung in der Philosophie darstellt. Denken Sie an das Book of Change (I-Ging), die fünf Wandlungsphase (Gogyô) um nur ein paar Ansätze aus dem Taoismus und Buddhismus zu benennen.

"Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern "(Konfuzius)

"Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren will" (Gustav Heinemann)

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass kognitive Prozesse stark durch physiologische Prozesse beeinflusst werden. Über die Hand ins Gehirn. (Diese Erkenntnis machen sich ebenfalls andere Methoden wie z.B. Lego serious play zu nutze.)

Daher verknüpfe ich beide Welten und führe hier ein Beispiel aus dem Budo an, welches für uns Budoka selbstverständlich ist, für die meisten „Manager“ aber eher abstrakt erscheint.

Betrachten wir die Kata, eine vorgeschriebene Form zum einstudieren bestimmter Bewegungsabläufe und der Vermittlung von Prinzipien.

Im Budô versucht Uke (Opponent), Tori (Verteidiger) anzugreifen, Tori verteidigt sich wie vorgeschrieben, eingeübt.

In unserer Methode stellt Kata die Ausgangssituation dar, das heißt ein eingeübtes Verhalten orientiert an der vorherrschenden Situation und ist daher passend.

Was aber passiert nun, wenn die Marktgegebenheiten eine Veränderung erzwingen, z.B. durch die Notwendigkeit zur Digitalisierung. Ohne angemessene und nachhaltige Changebegleitung wird die notwendige Transformation nicht gelingen.

Verdeutlichen Sie Ihren Mitarbeitern am oben genannten Beispiel, evtl. in einem Rollenspiel in einer Schutzatmosphäre die Wichtigkeit der Veränderung selbst zu erfahren.

Bleiben wir in unseren bestehenden Mustern gefangen, wird eine Anwendung der Kata auf den veränderten Angriff (Synonym für Wettbewerb und Markveränderung) nicht mehr funktionieren. Im Budo werden wir geschlagen im Business aus dem Markt gedrängt.

Diese tiefgreifende Körper-Geist Erfahrung führt zur Erkenntnis und bereitet Ihre Mitarbeiter darauf vor, Change zu verstehen und hoffentlich die Zukunft mitzugestalten. Die Folgen ohne Anpassung sind nun klar, die intrinsische Motivation wird angeregt.

Die Basis ist geschaffen um in agile Methoden erfolgreich überzuleiten.

„Banpen Fugyô“

Denken oder nicht denken?

Als ich gefragt wurde, ob ich einen Bericht für die Bufu News schreiben könne, stand ich vor der Frage „worüber soll ich schreiben?“

Ich wollte nicht unbedingt ein Thema wiederkauen, über das sich andere Leute vor mir schon zur Genüge ausgelassen haben. Da fiel mir folgender Satz ein, den ich seit Beginn meines Trainings immer wieder zu hören bekam:

„Nicht denken, einfach machen!“

Anfangs fand ich diese Art von „Hilfestellung“ eher etwas verwirrend. Und so dürfte es vielen anderen auch ergangen sein.

„Nicht denken!“, eine Empfehlung für einen Anfänger, der schon genug damit zu tun hat, seine Arme und Beine zu koordinieren, geschweige denn die soeben gezeigte Technik nachzumachen. Und dann soll man auch noch auf den Gebrauch seiner grauen Zellen verzichten?

Aus heutiger Sicht würde ich sagen, der Fehler steckt wie immer im Detail. „Nicht denken!“ - wenige Worte, doch was bedeuten sie überhaupt?

Gerade für einen Anfänger oder noch nicht so erfahrenen Schüler ist es unerlässlich, dass er sich gedanklich mit dem Bewegungsablauf einer Technik auseinandersetzt.

Ich denke, dass sich dieser Ratschlag eher an fortgeschrittene Schüler richtet, die den

grundlegenden Bewegungsablauf bereits verinnerlicht haben. Ähnlich wie beim Schwimmen oder Fahrradfahren, muss man die Bewegungen zunächst bewusst ausführen, damit der Körper später unbewusst darauf zurückgreifen kann.

Der fortgeschrittene Schüler sollte in der Lage sein, die Bewegungen instinktiv auszuführen. Nachdenken kostet zu viel Zeit, was im Fall einer ernsthaften Auseinandersetzung verheerende Folgen haben kann. Auch der Bewegungsfluss wird durch denken gestört, so dass eine Technik an Effektivität verliert oder im schlimmsten Fall gar nicht funktioniert.



Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass Techniken eine besondere Dynamik bekommen, wenn ich nicht darüber nachdenke, sondern die Bewegung einfach fließen lasse. Allerdings muss ich meine Schüler fast jedes Mal enttäuschen, wenn sie fragen, ob ich die Technik noch einmal zeigen könne.

„Tut mir leid, ich weiß auch nicht, wie ich das gemacht habe.“

Ein weiterer Aspekt des „nicht-denkens“ ist die Tatsache, dass sich das Prinzip einer Technik in den meisten Fällen gar nicht oder zumindest nicht nur intellektuell erfassen lässt. Budo ist eben keine Wissenschaft.

Um zu verstehen, worauf es bei der jeweiligen Technik ankommt, genügt es nicht nur den Bewegungsablauf zu beobachten und zu analysieren. Nur durch eigenes Ausprobieren und vor allem in der Rolle als Uke bekommt man ein Gefühl für das Wesentliche.

Den Zustand des „nicht-denkens“ nennt man auch Mushin 無心. Mushin bedeutet auch „ohne Absicht“ oder „ohne Intention“. Diese geistige Haltung soll verhindern, dass der Gegner die eigenen Absichten erraten kann. Doch bis dahin ist es für viele Schüler ein langer Weg.

- Gedanken eines jungen Tigers 😊

勇虎 Thorsten Helm, Shidoshi



Worte von Sôke Masaaki Hatsumi Hitsumon Bujinden 必問・武神伝 Wesentliche Fragen – die Überlieferung des Kriegsgottes – Teil 2

Was sind die Kihon Happô 基本八法 (Grundlegende Acht Methoden)?

Kihon Happô ist der Anfang. Aber es ist immer wieder der Anfang für den Menschen. Man darf die Grundlagen nicht vergessen.

Dieses Jahr ist 2011, richtig? Ich habe Kihon Happô zufällig, als Thema, für dieses Jahr ausgewählt. Und dann hatten wir dieses riesige Erdbeben. Japan muss sich davon erholen. Es ist zu einer Ära des „Es beginnt jetzt“ geworden.

Einer meiner Studenten, der Arzt in Deutschland ist, schrieb mir einen Brief, in dem er mir mitteilte, wie sehr ihn die Überschneidung des Kihon Happô Jahresthemas mit dem Erdbeben getroffen hatte. Er ist ein Mann, der die Zellaktivierung studiert.

Alle reden davon, dass der Magen nur zu 70 oder 80 % gefüllt sein sollte, aber geht es nicht darum, sich der jeweiligen Situation anzupassen?

So ist es doch auch bei Frauen, oder? Es kommt oft vor, dass Frauen, die normalerweise viel essen, beim Verkopplungessen nur eine winzige Menge essen und nach der Heirat dann riesige Mengen essen. Ich denke, das ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Wenn man also davon spricht, dass man sich zu 70 oder 80 % satt isst, dann ist das vielleicht so, wenn man mit der Familie oder mit einem Liebhaber isst, und wenn man mit Freunden isst, dann isst man, bis man satt ist (100 %). Ich denke, das hängt von der Atmosphäre der jeweiligen Situation ab. So interpretiere ich das.

Es gibt viele, die denken, dass die heutige Zeit eine ist, in der Zahlen das Nonplusultra sind, aber Zahlen sind etwas, das wieder verschwindet, wie die Zahlen auf einem Taschenrechner.

Was ist das „Go Rin no Sho“ 五輪の書 (Buch der fünf Ringe)?

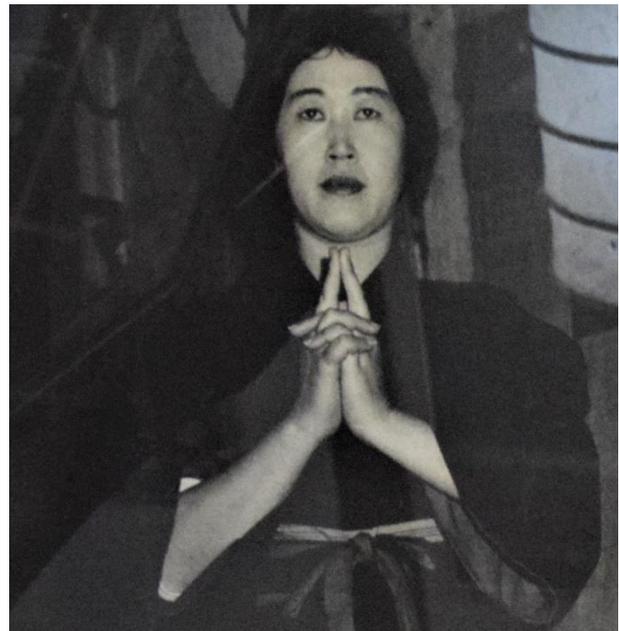
Miyamoto Mushashi schrieb das „Go Rin no Sho“. Er schrieb es in Form von fünf Kapiteln - Chi, Sui, Ka, Fû, Kû. Er schrieb über viele Dinge.



Minamoto Musashi 宮本 武蔵 (1584-1645)
Aber statt Chi Sui Ka Fû Kû sollte meiner Meinung nach „Shiki“ 識 (Bewusstsein) nach

dem Chi Sui Ka Fu Ku hinzugefügt werden. Ich denke, es war ein Fehler, dies nicht zu berücksichtigen. Gleichzeitig denke ich, dass das Zeichen „Rin“ 輪 (Ring) in „Go Rin no Sho“ im Lichte meines Studiums des Budô das „Rin“ 臨 (kontrollieren) in „Rin-ki-ou-hen“ 臨機応変 (Anpassungsfähigkeit) sein sollte. Im Budo, versteht man diese Worte.

Erstens ist dieses „Rin“ das „Rin“ in „Rin-Byô-Tô-Sha-Kai-Chin-Retsu-Zai-Zen“ (臨兵闘者皆陣列在前) und muss als das mit diesem Zeichen geschriebene „Go Rin no Sho“ betrachtet werden.

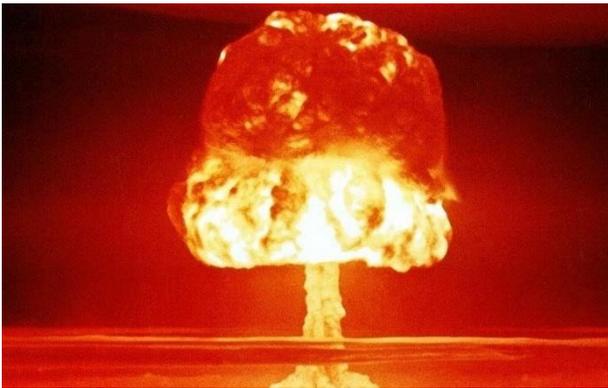


Mariko Hatsumi mit dem Fingerzeichen „Rin“

Mein „Go Rin no Sho“ hat diese Art von Bedeutung. Es handelt sich in erster Linie nicht um „Chi Sui Ka Fû Kû“, denn es geht, offen gesagt, ums Kämpfen.

Erstens, das Ken 剣 (zweischneidiges Schwert).
Dann die Ära des Tachi 太刀 (Langschwert).

Dann die Ära des Jû 銃 (Gewehr). Und dann die Ära des Katana 刀 (Schwert). Und dann die Ära der Atomwaffen (Kaku 核). Sie müssen in diesen 5 Klassifizierungen erscheinen. Mein „Go Rin no Sho“.



Wenn man nicht in der Lage ist, sich an all diese anzupassen, glaube ich nicht, dass man in der Ära eines Bewusstseins in Form eines 2-Raum-Bewusstseins überleben kann. Ich denke, dass dies auf derartige Dinge zutrifft. Das „Rin“, wenn ich „Go Rin no Sho“ sage, ist also das „Rin“ von „Rin-Byô-Tô-Sha-Kai-Chin-Retsu-Zai-Zen“. Das ist die Art von Dingen, die ich derzeit meinen Schülern beibringe. Bugei, und „Ken / Tachi / Jû / Katana / Kaku“.

Nach der Erdbebenkatastrophe spüren wir jetzt tatsächlich die Auswirkungen der Atomkraft in unserer Nähe. Ich denke, es ist gut, dieses „Shiki“ 識 (Bewusstsein) jetzt zu verwerfen. Denn wenn es zu „6“ (Roku 六) kommt, wird es zu „Roku de nashi“ ロクでなし (Gar nichts). Das ist aber kein Chanson-Gesang. Es gibt ein Lied namens „Roku de nashi“. Es ist also angebracht, dass ich bei „5“ aufhöre. Weil es für meine Schüler nicht gut ist, etwas anderes zu tun.

Was ist Nitô Ryû 二刀流 (Zwei Schwerter Stil)?

Das ist natürlich auch In-Yô 陰陽 (Yin-Yang), A-Um 阿吽 (Anfang-Ende). Es geht nicht um das Katana selbst. Das heißt, dass beides wichtig ist. Letztlich ist das In-Yo etwas, das damit verbunden ist. Es heißt natürlich, dass Miyamoto Musashi ein Schwert im Kampf benutzt hat, oder? So heißt es.



Wenn man zwei Schwerter benutzt, dann sind es natürlich leichte Schwerter. Man hat also zwei leichte Schwerter. Und dann, wenn man sie mit dem Körper benutzen kann - nun, Budôka benutzen alle Arten von Schwertern. Diejenigen, die richtig im Budô trainiert haben, meine ich.

Aber wenn du denkst: „Ah, es gibt zwei“ - wenn du darüber nachdenkst, gibt es auch Tag und Nacht. Man denkt auch auf diese Art und Weise darüber nach. Ich denke, es ist gut, das „Go Rin no Sho“ im Lichte dieser

verschiedenen Ideen zu interpretieren. Meine Interpretation ist nur eine Variante.

„Go Rin no Sho“ kann auch auf andere Art und Weise interpretiert werden, und es gibt auch Interpretationen, welche die Zahl „5“ nicht verwenden. Es gibt auch „Go Rin no Sho“, in dem das Zeichen für „Satori“ 悟 (Erleuchtung) verwendet wird, „Satori Ni Nozonda Sho“ 悟に望んだ書 (Das Buch, das ich zur Erleuchtung brauchte). Wenn man es auf diese Art und Weise interpretiert, gibt es kein unerwünschtes Ergebnis, egal, über welche Dinge man spricht.

Was ist „Ichigo Ichie“ 一期一会 (der einmalige Moment)?

Ichigo Ichie ist auch eine Art der Erleuchtung. Ich denke, eine Art von Erleuchtung genügt - nicht zu viel Erleuchtung. Es gibt Menschen, die sehr erleuchtet sein wollen. Ich denke, dass zu viel Erleuchtung oder das Streben nach Erleuchtung vielleicht entweder unreif oder ein Zeichen von Krankheit ist. Wenn man ein gewisses Alter erreicht hat, ist es meiner Meinung nach nicht mehr nötig, wirklich nach Erleuchtung zu streben.

Ich nenne solche Menschen „Erleuchtungskranke“, die zu sehr nach der Erleuchtung streben, jene welche die Erleuchtung fest im Griff hat.

Es stellt sich aber auch die Frage, was „Erleuchtung“ eigentlich ist. Es ist die Rede von herumfliegenden Dingen und diesem und jenem, aber was als Erleuchtung bezeichnet wird, ist Ichigo Ichie. Es ist nicht A-Um.

Es ist ein Phänomen, sicherlich, ein Bild. Ich denke, es kommt an den Ort der subtilen und tiefgründigen Erinnerungen.

Jeder einzelne Moment, das heißt, um es auf Japanisch zu sagen. Es kommt in die Welt von Zeami (Zeami Motokiyo 世阿弥 元清 1363-1443, eine wichtige Person des japanischen Nô-Theaters).



Er wird zu Yoroboshi (Stolpernder Bettlerjunge) oder Yamanba (Die Bergkrone) (Nô-Stücke von Zeami).

Aber die Entschlossenheit von Ichigo Ichie ist wichtig. Ich denke, dass Ichigo Ichie vielleicht ein gutes Schlagwort ist. Denn das Leben ist eine Sammlung von Momenten. Das ist es, was

die Angehörigen des Militärs sagen - wenn ich Menschen in der Welt treffe, die diese Art von Beruf ausgeübt haben, sprechen sie über das wahre Gefühl eines solchen Ichigo Ichie.

Anmerkung des Herausgebers:

Der Begriff Ichigo Ichie ist mittlerweile auch in Deutschland angekommen. Es gibt auch schon einige Bücher, die diesen Begriff und manchmal weitere zum Thema haben.

Wörtlich übersetzt bedeutet Ichigo Ichie, ein Augenblick, eine Begegnung. Gemeint ist, dass jeder Moment einzigartig und vergänglich ist. Der Begriff wurde durch Ii Naosuke 井伊直弼 bekannt, der Ichigo Ichie in einer Abhandlung über die Teezeremonie nennt.

Wir sollten also ganz nach Zen-Manier uns des augenblicklichen Erleben bewusst werden. Besonders beim Budôtraining ist es wichtig ganz bewusst im jeweiligen Augenblick, ganz im „Hier und Jetzt“ zu sein. Wie oft kommt es vor, dass wir im normalen Leben mit den Gedanken abschweifen. Wie oft werden wir von vergangene Erlebnissen gefesselt, ärgern oder bereuen Erfahrungen, die schon längst vorbei sind. Oder wir machen uns Sorgen um Zukünftiges oder ängstigen uns vor irgendetwas.

Hatsumi Sôke erwähnte in einem persönlichen Gespräch, das wir zu etwa 20% an Vergangenes denken sollen, um daraus zu lernen. Zu etwa 30% sollten wir an zukünftige Ziele denken und dafür planen. Aber 50% der Zeit sollten wir bewusst im Augenblick leben und das Leben genießen.

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.“

Banpen Fugyô 万変不驚 Zehntausend Veränderungen, keine Überraschung



Banpen Fugyô, gemalt von Sôke Hatsumi

Die früheste Erwähnung dieses Begriffs findet sich in den Lehren des Hakuun-Ryû Ninjutsu 白雲流忍術. Dieses Gokui soll von Tozawa Hakuunsai 戸沢白雲齋 stammen und im Jahr 1156 niedergeschrieben worden sein.

Das Gyokko-ryû, Kotô-ryû, Togakure-ryû und das Kumogakure-ryû haben diese Lehre übernommen. So dass dieser Begriff im Bujinkan sehr gebräuchlich ist.

Sôke Toshitsugu Takamatsu schrieb dazu:

„Niemand besitzt das Wissen über die Ereignisse von morgen. Das bedeutet, dass wir nicht wissen, wann unser Leben enden wird. Ihr solltet jedoch nicht von irgendeinem Ereignis überrascht werden. Egal, ob eine Veränderung im göttlichen Prozess eintritt, ob ein Gegner versucht, uns zu schneiden, oder ob Naturkatastrophen eintreten, ihr solltet niemals so etwas wie Überraschung empfinden.

Das ist der Geist von Banpen Fugyô. Was man zuallererst im Sinn haben sollte, ist die Sorge um das eigene Leben; das ist der gesunde Menschenverstand. Gesundheit, sowohl körperliche als auch geistige, ist notwendig, um Unfälle zu vermeiden.“



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