

# ZEN & BUDO

仏教の武道

## Bukkyō no Budō

1

### Buddhistische Kampfkünste

Über die Theorie und Praxis eines system- und stil-offenen Budo<sup>1</sup>-Lehrweges in Studien-Gemeinschaft gleichgesinnter Kampfkünstler.

Traditionell Budo-Lernende und -Lehrende – gleich welchen Kampf-Systems – sind eingeladen, gemeinsam mit Vertretern und Weg-Gefährten unterschiedlichster Stilrichtungen im Sinne des originären Budo als traditionell Zen-basiert spirituelle Übungspraxis gezielt Eure eigene Kampfkunst zu vertiefen und zu erweitern.

**Bukkyo-Budo** ist kein „Stil“, sondern ein Zusammenschluss an dem übergeordneten „inneren“

<sup>1</sup> Budo im Sinne aller traditionellen asiatischen Kampfkünste, die primär als Weg und nicht als Sport oder Selbstverteidigung geübt werden; Budo als Kunst der ‚Friedvollen Krieger‘.

仏教の武道

Wesen des Budo als auf buddhistische Weisheitslehre basierende Weg-, Übungs- und Lebenspraxis sowie an der „Wissenschaft der Kampfkunst“ interessierter Kampfkünstler, die von- und miteinander die „Geheimnisse“, d.h. die hintergründigen Lehren (Hiden) studieren, um ihr Wissen, Können und Verstehen, d.h. ihre technischen wie geistigen Fähigkeiten auf ein deutlich höheres Qualitätsniveau zu heben.

2

Die dafür ausgewählten Technik-, Körper- und Geist-Schulungen sind system- und stilübergreifend, interdisziplinär, multimodal: sie sind – weil grundlegend – „neutral“ und für Jedermann (egal welcher Graduierung) und jedes Herkunftssystem, sind offen, konkurrenzfrei und in jedes eigene System ergänzend und alternativ inkludierbar.

Es geht um den „tieferen“ und „erweiterten“ Blick auf (scheinbar) Bekanntes, das Durchdringen der konkret eigenen wie der allgemein gültigen Lehr-Formen und -Inhalte der Kampfkünste überhaupt, und vom Äußeren (Omote) zum Inneren (Okuden), zum Fortschritt auf dem Weg der Meisterung seiner Kunst – und seiner selbst – zu gelangen.

**Bukkyo-Budo** ist die weiterführende, ganzheitliche Theorie und Praxis von eigener wie allgemein der Budo-Kampfkunst *mit* Körper, Seele und Geist sowie *für* Körper, Seele und Geist.

Dieser Lehrweg fußt neben sport-, trainings- und bewegungswissenschaftlichen Erkenntnissen auf der Anwendung der speziell bedeutsamen Wesenselementen (Bu, Do, Dojo, Reigi, Shitei, Zen) und Prinzipien (Issho, Onmyodo/Yin-Yang, Mitsutomoe, Shidai, Gogyo, Isonsei) vor allem auch der Praxis und Analyse der Bewegung, Atmung, Haltung auf Grundlage der Vier-Elemente-Lehre und der Lehre der Fünf-Wandlungsphasen des Budo.

Ebenso auf ursprünglichen buddhistischen Konzentrations- und Achtsamkeits- sowie Entspannungs- und Meditationsübungen in, mit und ohne Bewegung, und natürlich auf Budo-Philosophie und Budo-Psychologie. Dadurch ergibt sich der entscheidende Fortschritt auf dem Weg.

Die buddhistische „Bewusstseinswissenschaft“ (Bukkyo) vom rechten Denken, Fühlen und Handeln bildet das Fundament der Erweiterung unserer

## Kompetenzen in unserer Kampfkunst und grundlegend- allgemeinen Budo-Expertise<sup>2</sup>.

Als Schüler wie Lehrer, Anfänger, Fortgeschrittene,  
Meister, egal welchen Ranges, können wir nur  
profitieren von Anleitung, Austausch und Kooperation.  
Jeder übt Besonderes, Bedeutsames in der Einheit von  
Körper und Geist (Shintai) in seinem eigenen System,  
das nicht „verfälscht“, sondern bereichert und  
„intensiviert“ wird.

Ihr bleibt Eurem Ryu, Dojo und Sensei treu,  
macht keinen „Konkurrenz“-Stil, seid in keinem  
Verband, keine feste Mitgliedschaft –  
lernt nur auf Metaebene dazu...

Obwohl **Bukkyo-Budo** als Lehrweise auf ein eigenes  
methodisch-didaktisches und inhaltliches Curriculum<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Mehr dazu: <https://www.ursachewirkung.com/leben/3720-buddhistische-kampfkunst-psychologie-als-lebensweg-heilkunst> (2020)

<sup>3</sup> Z.B. Analyse und Ausüben der Techniken (Waza) und Formen (Kata) sowie Kampftaktiken (Kumite) nach den Vier Elementen (Feuer, Erde, Wasser, Luft), Schulung der Atmung (Kokyu) und Gedankensteuerung; Yumi-Ya (Intuitives Bogenschießen); Schwertformen; Partner-Übungen (Randori); Zenkunst Bun Bu Ryo Do - Pinsel und



baut, auch eine eigene „Uniform“ (brauner Gi/Dobok/) und zweistufige Graduierung (Schüler brauner und Meister gelber Gürtel), ergänzt diese Studiengruppe Euer System durch Verbesserung Eures Wissens, Verständnisses und Könnens.

5

**Regelmäßige Seminare** in D, AU, CH, SE, DK

**Büro** in Stade (D), Honbu-Dojo in SE

**Lehrmeister Dr. J.M. Wolters, Hanshi**

45 YOP<sup>4</sup>, Shoto Kempo Ryu Kaiso, 7.DAN Karatedo, 7.DAN Kempo Spiritus Rektor der Budopädagogik u. Budothérapie (IfBP)

[sensei@shoto-kempo-kai.de](mailto:sensei@shoto-kempo-kai.de) / [dr.j.m.wolters@t-online.de](mailto:dr.j.m.wolters@t-online.de)

Institut für Budopädagogik u. -thérapie (IfBP)

Tilsiter Str. 11, D -2 1 6 8 0 S t a d e

Schwert (Poesie, Malerei (Bokuseki), Keramik, Teezeremonie (Chado), Naturgestaltung (Nihonteien, Bonzai, Ikebana); Arbeit an der kongruenten Inneren und Äußeren Haltung (Shisei) und Gefühlen; Einführung in den Zen-Buddhismus (Bukkyo); Vorträge, Gespräche (Mondo), Literaturstudium; Meditationsformen (Zazen, Kinhin, Oryoki, Tai Chi, Qigong, Yoga) und Achtsamkeitsschulungen; buddhistische Psychologie und Verhaltenslehre; TCM (Meridiane, Tsubo, Atemi, Kyusho, Chakras) uvm.

Ausführliches Curriculum siehe „Bukkyō no Budō – ‚Körper und Geist‘-Praxis buddhistischer Kampfkunst“, von Wolters, J.M., Stade, Öljeholm, 2020

<sup>4</sup> Über 4 Jahrzehnte intensive Praxis verschiedener Karatedo-Ryu; Erfahrung in Aikido, Wing Tsun und Einblicke in chinesische, koreanische, vietnamesische und philippinische Kampfkünste; buddhistische Studien und Zen-Schulungen (Soto- u. Kongo-Zen) seit 3 Jahrzehnten, div. Budo-Publikationen.

仏教の武道

## Nachtrag:

Alles, was Du für **Bukkyo-Budo** brauchst,  
ist Neugier, Offenheit – und Engagement.

Und einen braunen<sup>5</sup> Anzug  
und Gürtel oder Schärpe.

6



---

<sup>5</sup> Warum Braun? Farbpsychologie und -philosophie: Braun ist gemischt aus Rot (Wurzel-Chakra, Vorwärtskraft), Grün (Herz-Chakra, Wahrheit) und Schwarz (das Verborgene, Geheimnisvolle und Unbekannte). Farbwirkung von Braun mit Assoziationen: Erde, Natur, bodenständig, geerdet, organisch. Positive Bedeutungen: Wärme, natürlich, traditionell, auch Schutz, Stabilität und Vertrauen. Außerdem ist solch Dogi nicht bekannt und verbreitet, also insofern was neues Eigenes.