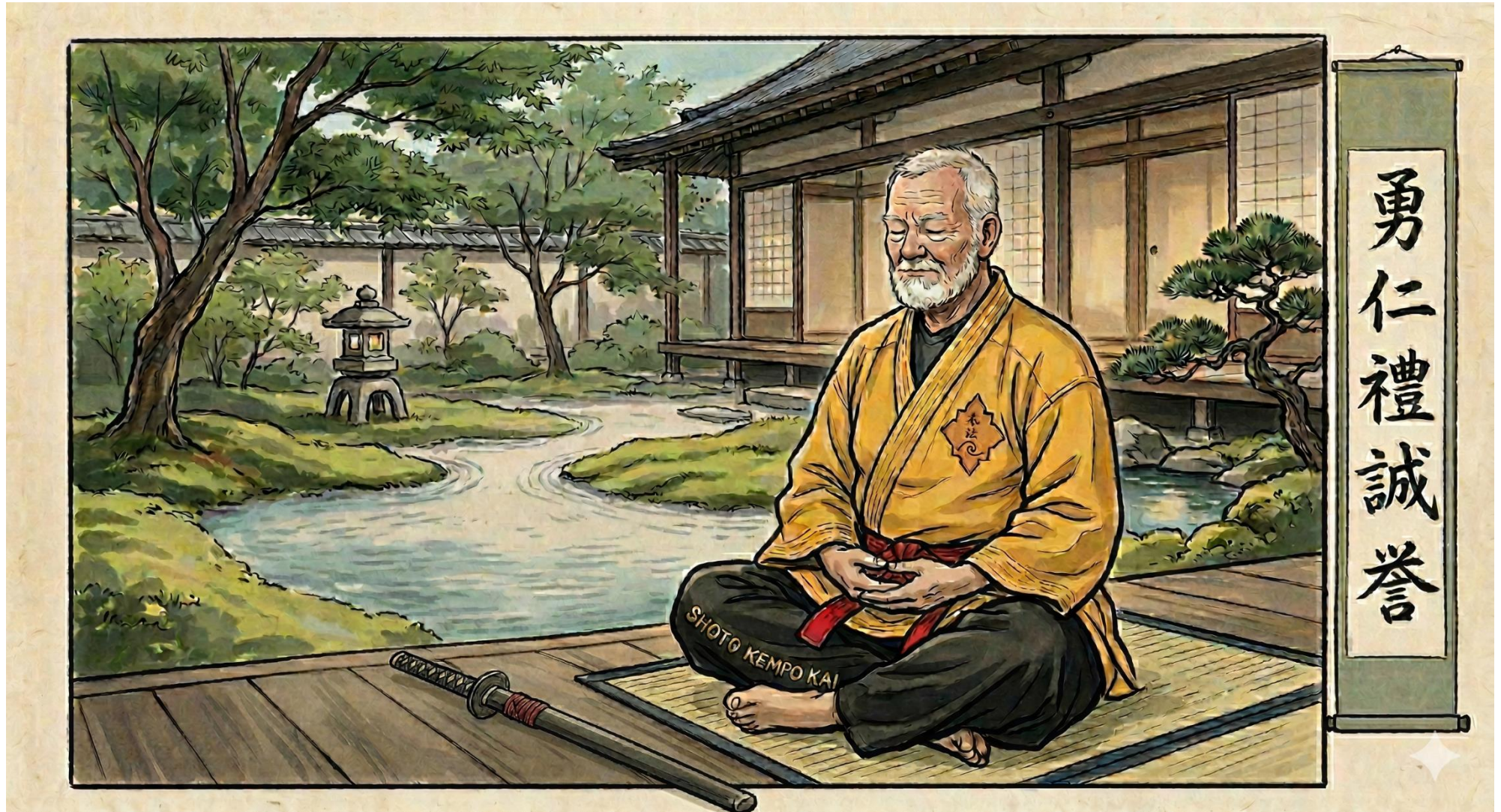


BUDO, BUSHIDO UND BUDDHISMUS

Jörg Wolters



BUDO

Budo (武道), der „geistige“ Weg der Kampfkünste der „Friedvoller Krieger“, entwickelte sich in der Edo-Periode, der sog. Tokugawa-Zeit, einer Ära des Friedens, der Ordnung und der kulturellen Blüte Japans (1603 bis 1868), aus den über Jahrhunderte kultivierten Kriegs- und Kampftechniken und -methoden (*Bujutsu*) des Schwertadels (*Buke*) bzw. Kriegerstandes der Samurai (*Bushi*) sowie deren sich auf der Grundlage moralisch-philosophischer Leitwerte des Konfuzianismus, Shintoismus und Buddhismus entwickelnden Ehren- und Verhaltenskodex des Bushido (武士道), dem „Weg der Krieger“.

Neben ihrer Ausbildung in klassischen Kampfkünsten (*Bugei ryu*) erhielten die Samurai in der sich etablierenden Friedenszeit immer mehr auch eine bald obligatorische Schulung in klassischer Literatur, Philosophie, Geschichte, Kalligraphie, also eine Ausbildung in Bildung, Kunst und Kultur, die den Weg der Kriegs- und Kampfkunst mit dem Weg der schönen Künste vereinte (*Bunbu ryōdō*). Ihr Bushido-Kodex ethisch-moralisch tugendhaften Verhaltens – und Lebens – umfasste in der Abwendung der Kunst zu Töten von Feinden und Gegnern eine neue Hinwendung zur Kunst der Selbsterziehung und Selbstvervollkommnung.

Das Wesen des Budo, das dadurch geprägt ist, dass es nicht mehr rein auf das eigentliche Handwerk (*Jutsu*) des Kämpfen-Könnens und Siegens über Andere, sondern den geistigen Weg (Do) des Kampfes und Sieges „über sich selbst“ in den Mittelpunkt der Übungen stellt. Damit gewinnt Budo inhaltlich und methodisch insbesondere pädagogische, psychologische und therapeutische Aspekte und in der originären Ausübung als praktische Philosophie spirituelle Dimensionen. Nicht eine (modernem Missverständnis folgende) sportliche Leistung im äußeren Wettkampf und Erfolg steht im Zentrum des Übens, sondern die eigene Charakter-

schulung, innere Reifung, die „Meisterung des Ich“. Kampfsport, *Bujutsu*, ist also die gegenteilige Auslegung, ja direkte Umkehr der Theorie und Praxis im Sinne der Kampf-kunst“ des Budo als vor allem „innere“ Weglehre^w.



Traditionelle Kampfkünste werden unterwiesen in persönlich-individueller Anleitung durch Gelehrte („Guru“), erfahrene Lehrmeister des Weges (Sensei), deren Ziel die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Schüler ist, nicht das Gewinnen eines Turniers. Es geht um die Entwicklung psycho-emotionaler Selbstbeherrschung und Selbsterkenntnis, und der Weg ist der über Achtsamkeits- und „Bewusst“-„Seins“-Schulung in körperlich-geistigem Üben seiner selbst – auch und gerade in Interaktion, Kooperation mit Partnern. Die analytische Arbeit mit eigenen Gefühlen und Emotionen, Abbau von Angst und Wut (als gewaltauslösende Impulse) und letztlich Aufbau von Empathie und Mitgefühl sind die Meilensteine auf dem Weg zum „Friedvollen Krieger“, einem „Krieger“, der Kämpfen kann, aber nicht mehr will.

Ein Budo-Praktizierende ist jemand, der sich auf einen Weg des inneren Wachstums und der Transformation begeben hat, der sich den inneren Kämpfen gegen das Ego, Ängste und unbewusste Muster stellt, anstatt einen äußeren Gegner zu bekämpfen, dessen Schlachtfeld das eigene Bewusstsein ist und danach strebt, einschränkende Überzeugungen, Schattenanteile und die „Feinde des Geistes“ (Gier, Zorn) zu bezwingen, ein tapferer Mensch mit „erleuchtetem Herz“, der für das Gute eintritt.

BUDO UND BUSHIDO

Wie dargelegt, ist Budo ein dreigliedriger praktischer Weg, über 1. das Erlernen und „Sich-Üben“ in einem originären, klassischen Kampfkunstsystem und 2. das Studium bestimmter bewusstseinsschulender Geisteshaltungen ("5 Geister des Budo": *Shoshin, Zanshin, Mushin, Fudōshin und Senshin*) sowie 3. die Einhaltung der philosophisch begründeten ethisch-moralischen Tugenden (Bitoku) im eigenen Alltagsleben zu wahren.

Während die körperlich-kämpferische Ausbildung durch die jeweilige technische Traditions-Linie (*Ryu*) geprägt ist, sind die mentalen Schulungen und psychischen Trainings der entsprechenden Geisteszustände, also der Achtsamkeit und des Bewusstseins, überwiegend durch meditative (methodisch festgelegt, konzentrativ-gegenständlich) Analyse, Einsicht und Kontrolle oder kontemplative (formlos passive) der „inneren Versenkung“ gekennzeichnet, spirituelle Übungen des Erleben einer transzendenten, nicht rational erklärbaren Wirklichkeit.

Der Verhaltenskodex im Budo, der Regeln, Rollen und Rituale innerhalb der Lerngemeinschaft der Gleichgesinnten, die die Ausübenden „erziehen“ sollen, sind in ihrem jeweiligem Kodex (Dojo-Kun) zur rechten Etikette (*Reigi*) für alle verpflichtend fixiert. Im Karatedo beispielsweise werden (weltweit) meist fünf alte Kernleitsätze der Väter dieser Kampfkunst auf Japanisch rezitiert:

- ❖ Es ist eine Pflicht, nach der Perfektion des Charakters zu streben! (*hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto*)
- ❖ Folge dem Ideal der Wahrheit! (*hitotsu, makoto no michi o mamoru koto*)
- ❖ Kultiviere die Mentalität des harten Arbeitens! (*hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto*)
- ❖ Achte die Regeln der Etikette! (*hitotsu, reigi o omonzuru koto*)
- ❖ Hüte Dich vor ungestümem Übermut! (*hitotsu, kekki no yū o imashimuru koto*)

Die Verhaltensregeln nach dem Krieger-Ehrenkodex des Bushido transformieren in tugendhafter Etikette die innere Stärke und Güte der Budoka als „neue Samurai“ in die reale Lebenswelt auch außerhalb der Budo-Gemeinschaft und deren Lehrstätten (Dojo) vorbildlich in die Gesellschaft.

Der Ehren-Kodex nahm und nimmt auch heute die Praktizierenden des Budo in die Pflicht, sich tadellos und selbstlos gerade auch außerhalb der eigenen Gruppe in die Gesellschaft einzubringen, um sie nach Kräften zu fördern.

Der Bushido verlangt die Einhaltung von sieben Tugenden:

- ❖ Gi: Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit
- ❖ Yu: Mut
- ❖ Jin: Menschlichkeit
- ❖ Rei: Einhaltung der Etikette, Höflichkeit
- ❖ Makoto: Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Unverfälschtheit
- ❖ Meiyo: Ehrbewusstsein
- ❖ Chugi: Loyalität, Pflichtbewusstsein, Treue

Schauen wir uns diese Ideale als menschlich positive Eigenschaften, die es lohnt, in sich zu entwickeln, für die heutige Zeit und aus psychologischer Sicht an:

Gi – Aufrichtigkeit: Das Aufrichtigsein ist ein Merkmal persönlicher Integrität und bedeutet, zu sich selbst, zu seinen Werten und Idealen zu stehen und den eigenen Gefühlen und der eigenen, inneren Überzeugung unverstellt in Rede und Handlungen echten Ausdruck zu geben. Diese Fähigkeit ist auch Ausdruck von Selbstsicherheit, Selbst-bewusstsein und Charakterstärke, denn wer unbeugsam ist, „sich gerade“ macht, nicht der Meinung anderer oder Mehrheiten einfach anpasst, zeigt Rückgrat und innere Stärke. Dies erfordert und fördert psychische Stabilität, Eindeutigkeit und Verlässlichkeit der Persönlichkeit.



Und Gerechtigkeit: Die moralische Entwicklung und die Entwicklung von Gerechtigkeitsempfinden, wie die Entwicklungspsychologie lehrt, ist eine in früher Kindheit beginnende Kulturaufgabe des Menschen und der Gesellschaft. Gewissensentscheidungen und darüber hinaus gehende Handlungen im Bereich Wohltätigkeit, Barmherzigkeit und Dankbarkeit fußen auf innere Haltungen zu Werten und Normen, Ethos oder Sitte und erfordern und fördern Empathie. Die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden, ist eine in der Psychotherapie zu entwickelnde Eigenschaft, um zwischenmenschliche Perspektiv- und Rollenübernahme („Gefühlsansteckung“) zu realisieren. Erst recht im buddhistischen Sinne des Mitgefühls für alle fühlenden Wesen.

Yu – Mut: Mut erfordert Entschlusskraft, nach sorgfältigem Abwägen etwas Unangenehmes oder Gefährvolles zu tun oder zu verweigern. Im Falle der Entscheidung zu aktivem Handeln kämpft der Mutige für die Durchsetzung eines Rechts, für das Meistern einer gefährlichen Situation oder für die Realisierung eines Wertes gegen Widerstände und Bedrohungen. Im Falle der Handlungsverweigerung besteht der Mut darin, einem als Unrecht, als wertlos oder als gesundheitliche Zumutung erkannten Tun zu widerstehen. Beides erfordert Wertbewusstsein,

eigenständiges Denken, charakterliche Stärke und Durchsetzungsvermögen. In der Psychotherapie müssen Patienten oft zu mutigem Handeln, Denken und Verhalten „ermutigt“ werden, Probleme anzugehen und zu bewältigen, mehr Zutrauen zu sich selbst entwickeln und sich in erfolgreicher Selbstwirksamkeit erleben.

Jin – Menschlichkeit: Neben der Lehre von den „unveräußerlichen Menschenrechten“ zählt zur Menschlichkeit, dass damit Ziele verbunden sind wie Taten der Güte, der Menschenliebe, der Nächstenliebe, der Barmherzigkeit und des Mitgefühls, Humanität aber auch als Achtung vor dem Tier und den Schutz der

Natur. Sich als Teil des Ganzen zu begreifen und nicht isoliert zu sehen, eingebettet und aufgehoben im Leben, andere wie sich selbst zu lieben, das ist ein psychotherapeutisches Ziel.

Makoto – Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Unverfälschtheit, sich selbst gegenüber ehrlich, ungekünstelt, nicht verstellt, offen, authentisch, setzt voraus, sich selbst zu kennen und gegenüber anderen zu zeigen. Man ist verlässlich, berechenbar, vertrauenswürdig und wird geliebt, weil man so ist, wie man wirklich ist. Sich nicht zu verbiegen, zu beugen, ist eine Kompetenz einer starken Persönlichkeit.

Meiyo – Ehrbewusstsein, ethischen Prinzipien und seinem Gewissen folgen, Regeln einhalten, für Werte und Normen stehen, Würde haben und zeigen. Dies zeugt von Größe und „gutem Verhalten“.

Chugi – Loyalität, Pflichtbewusstsein, Treue, eine Eigenschaft, die unmodern klingt, aber für Stabilität spricht, Zuverlässigkeit, Worthalten, Solidarischsein. Auf jemanden, der sich so verhält, ist Verlass, er wird seine Versprechen erfüllen und alles daransetzen, seine Aufgaben mit Eifer zu erfüllen.

Insgesamt also sehen wir in den Samurai-Tugenden jene Ideale menschlichen Verhaltens (auch Denkens und Fühlens), die von charakterlicher Stärke und gesundem Selbstbewusstsein zeugen – und zudem „ehrbar“ und vor allem sehr sozial sind. Sich an ihnen zu orientieren, nach ihnen zu streben und an sich zu arbeiten, um ihnen zu entsprechen, ist die Suche nach der Vervollkommnung des Selbst in Größe und Würde – und zum Nutzen fürs Gemeinwohl.

Diese edlen Kampfkunst- bzw. Samurai-Tugenden erinnern stark an die Tugendregeln (Silas) und ethischen Vorsätze auf Basis des Achtfachen Pfad des Buddhismus: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenswandel, rechtes Streben, rechte Achtsamkeit, rechtes Sichversenken. Die grundlegenden buddhistischen Tugenden wie Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut, auch Freigiebigkeit und Geduld mögen sich im Bushido als Kodex edlen Verhaltens konkretisiert haben. Der Buddhismus hatte und hat großen spirituellen Einfluss auf Bushido und heutiges Budo, insbesondere Zen...

BUDO UND BUDDHISMUS

Budo und Buddhismus sind eng miteinander verbunden. Budo, die originären japanischen Kampfkünste, sind ja, wie beschrieben, nicht etwa nur eine Sammlung von Kampftechniken, sondern auch ein Weg der Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung, der stark vom Buddhismus beeinflusst ist.

Allerdings setzt die Thematik eine genauere Definition von „Budo“ und die Differenzierung von „Buddhismus“ voraus:

Budo

Zwar diskutiert schon vor rund 30 Jahren die taz die „Budo“-Frage „zwischen Buddhismus und Brutalitäten“⁰ und unterscheidet die traditionellen „psycho-physischen Bewusstseinsschulungen meditativer Bewegungslehren“ der Budo-Künste auf der einen Seite und die „aus Unkenntnis“ völlig sinnentleerten und verfremdeten modernen Wettkampfdisziplinen der Kampfsportszene und erst recht die „Brutalosportkurse“ auf der anderen.

Jedoch fehlt auch heute (wohl aus sportpolitischen Perspektiven und machtoökonomischen Gründen oder wegen nach wie vor bestehender Unkenntnis) das notwendige Auseinanderhalten der beiden diametral entgegengesetzten Phänomene von Kampf-„Kunst“ und Kampf-„Sport“ – und die völlig verschiedenen Auswirkungen ihrer typischen Theorie und Praxis auf die psychosoziale und geistig-seelische Entwicklung der sie ausübenden Menschen¹.

Der „geistige Weg der Budo-Kampfkünste“², ebenfalls seit den 1990er-Jahren dezidiert beschrieben, geht aber auch als zu exotisch, kompliziert, langwierig und schwierig offenbar am westlichen Zeitgeist und Ideal (Rationalismus, Materialismus, Hedonismus) vorbei. Budo als Weglehre, sich selbst anstatt andere zu besiegen, ist eben in der „Bekämpfung des Ego“ überhaupt nicht en vogue und massentauglich ...

Buddhismus

Bei der „Buddhismus“-Frage muss man sehen, dass in seiner 2.500-jährigen Geschichte ganz verschiedene Richtungen (Theravada, Mahayana, Vajrayana), Schulen und Systeme entstanden sind, die den Buddhismus nicht einheitlich repräsentieren, da sie in vielen Anschauungen und Praktiken untereinander uneinig sind.

Und womöglich wäre vielleicht zu erörtern, ob wir hier vom „nur“ „säkularen“ (und damit für manche Fundamentalisten nicht „echten“) oder vom „sakralen“ Buddhismus sprechen; Ersteres als einer modernen und von den traditionellen Hauptrichtungen nicht anerkannten Strömung, die sich von den „sakralen“ metaphysischen Elementen des Buddhismus (Samsara, [Wiedergeburt](#)) abwendet und sich mehr auf die praktischen, lebensalltäglichen Aspekte der Lehren konzentriert, wie Achtsamkeit und Mitgefühl, die im Hier und Jetzt Anwendung finden.

Diese buddhistische Auffassung korrespondiert sofort mit der Praxis der (Aus-)„Übung“ von Budo bzw. Übung seiner selbst *im* Budo.

Ob nun das ggf. fehlende Festhalten am Wiedergeburtsglauben damit Budo etwa „unbuddhistisch“ macht, also „nur säkular“, und es auch keinen Zusammenhang von Budo und Buddhismus gibt, soll aber hier nicht diskutiert werden. Die Karma-Auffassung nämlich, dass eigenes Handeln – auch selbst ohne die Konsequenz für die eigene Reinkarnation – immer für alle und alles Folgen hat und deswegen „Gutes“ zu tun, Aufgabe ist,

ist so oder so von Gewicht. Und „mit Blick auf die frühesten buddhistischen Quellen ist sogar eine Lehre ohne Wiedergeburt, also ohne Wiederwerden oder gar Seelenwanderung denkbar“³.

Fest steht zumindest, dass in Bezug auf Budo der Zen-Buddhismus schon historisch eine zentrale prägende Bedeutung hat. War es doch der buddhistische Wandermönch Bodhidharma aus Indien, 28. Patriarch Buddhas und Stifter des Zen-Buddhismus, der der Legende nach im 6. Jahrhundert im nordchinesischen Shaolin-Kloster in Henan als dessen Abt in einer speziellen Kombination von ihm entwickelter Versenkungsübungen (Zazen) mit körperertüchtigenden Bewegungsübungen („Die 18 Hände Buddhas“) die Shaolin-Mönche so zum Erreichen der Erleuchtung unterwiesen hat.

Bodhidharma gilt insofern als Begründer der daraus später weiterentwickelten chinesischen Kampfkunst Shaolin Chuan-fa (im Westen fälschlicherweise als „Kung Fu“ bezeichnet) und somit „Urvater aller Kampfkünste“.

„Zen in den Kampfkünsten Japans“⁴, „Zen und Budo“⁵ bzw. der friedvolle Geist von „Zen und die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen“⁶ beschreiben diese grundlegenden Verbindungen zwischen körperlicher Übung und geistigem Weg, technischer Meisterschaft und spiritueller Erkenntnis (um hier nicht „Erleuchtung“ zu sagen). Die japanische Kampfkunst Shorinji-Kempo ist in Rückbesinnung aufs Shaolin-Klöster als Quelle buddhistischer Körper-Geist-Schulung (neben den populären Shaolin-Kung-Fu-Akrobaten) heute die Budo-Disziplin, deren Meister in Japan nämlich gleichzeitig auch ordinierte buddhistische Mönche sind.



Budo als Bewegungsmeditation ist auch so gesehen ein Weg „leiblichen Philosophierens“⁷, unter Anleitung eines Lehrers (jap. Sensei; Guru, Lama) praktiziert in Gemeinschaft Gleichgesinnter im Dojo – was dem Prinzip des buddhistischen Sangha, immerhin einem der drei Juwelen des Buddhismus, gleichkommt. Budo im Geiste des Zen als praktischer psychophysischer Meditationsweg von Mushin, „leerer Geist“, von Achtsamkeit, Konzentration, Gelassenheit und der Überwindung des Ego (damit Überwindung des Leidens) entspricht durchaus buddhistisch philosophischer Sicht.

Zu den zentralen buddhistischen Übungen, genau wie den des Budo, zählen v. a. auch das Einhalten ethischer Prinzipien und das Entwickeln positiver Eigenschaften wie Mitgefühl und Weisheit. Der oben beschriebene Bushido - „Ehrenkodex“ der Samurai⁸ und der „Dojo-Kun“ mit ethischen Leitideen der ihnen nachfolgenden Budo-Praktizierenden „friedvollen Krieger“ basiert (neben auch shintoistischen und konfuzianischen) ebenfalls auf buddhistischen Prinzipien. Er fordert als wesentliche Tugenden Gewaltverzicht, Treue, Höflichkeit, Tapferkeit, Aufrichtigkeit, Loyalität, Mitgefühl, Höflichkeit und Einfachheit und steht ebenfalls im Einklang mit den buddhistischen Werten.⁹

Budo ist ein Weg, der von Anfang an durch buddhistische Lehren geprägt ist und zur Selbstfindung, Persönlichkeitsentwicklung und einem friedvollen Geist führen kann. Hier stehen die Arbeit an den Emotionen, die Kontrolle der Emotionen, die Selbstbeherrschung und Selbsterkenntnis im Vordergrund. Auch in der Bedeutung der Meditation – im Budo nun auch in Bewegung und „provozierender Interaktion“ mit Partner – mit dem Ziel, alle Wesen und Dinge völlig wertfrei zu betrachten und sich mit allem verbunden zu

empfinden, d. h. sich so von allen Gedanken und damit auch von Gier, Hass und Habsucht zu befreien, die alles Leiden im Leben verursachen, gibt es wesentliche Übereinstimmungen mit dem Buddhismus.

Wenn zu den klassischen buddhistischen Meditationsmethoden Atemzüge zählen, heilige Bilder visualisieren, den Geist auf einen bestimmten Gedanken oder eine Empfindung konzentrieren usw. zu rechnen sind und Zazen, die Hauptübung der Sitzmeditation im Zen-Buddhismus, sich „nur“ auf das rechte Sitzen und „Nichtdenken“ bezieht, somit „vom Kopf zum Herzen und in unsere Buddha-Natur“, ist doch entscheidend, dass es sich bei allen Unterschieden um einen ganz klar buddhistischen Weg handelt:

Wenn wir im Zazen (oder auch in der Zen-Bewegungsmeditation, wie Budo-Übungen) die geistigen Aktivitäten des Denkens, Wollens und Bewusstseins stoppen und wir „im Sitzen wie ein Berg“ oder in Gleichmut und „unberührt wie die Oberfläche eines Sees, in dem sich der Mond spiegelt“ alle Anzeichen von Unwissenheit, Torheit und Leid „von unseren Beinen, Händen, unserem Mund und unserem Geist entfernen“, um es mit Issho Fujita vom Barre Zentrum für buddhistische Studien zu sagen, „verwandeln wir uns in den Körper-Geist eines Buddha“.¹⁰

Ziel des Zen-Buddhismus ist es, durch Meditation (klassisch eben Zazen oder auch Kinhin, Gehmeditation) sowie die Integration von Achtsamkeit ins aktive Tun, z. B. Arbeit, Samu, vor allem in den bewussten Alltag zu einem tieferen Verständnis des Geistes und seiner Emotionen zu gelangen und am Ende Erleuchtung, Satori, und Nirvana zu erreichen.

In diesem Sinne ist auch Budo – bewegte – Zen-Praxis. Die Besonderheit ist, dass im Budo der Geist „stille“, die Emotionen „in Ruhe“ sein sollen, während in körperlicher Aktivität, in Dynamik und Stressinteraktion mit dem Partner (der in seinem Angriff Wut und Angst provoziert), nämlich die „äußere Bewegung“ „innere Wirkung“ erzielt: „Zen-Geist trotz Bewegung“. Es gilt, in Bewegung und in der Herausforderung der durch den somit lehrreichen Partner provozierten Emotionen, die unheilsamen eigenen Gedanken und Gefühle zu erkennen

und zu „bändigen“ – das heißt: „sich selbst zu besiegen“. Damit ist Budo ein einzigartiger und sehr herausfordernder Zen-Weg (Do).

Auch weil in steter Konfrontation mit den eigenen Emotionen wie den Emotionen der anderen ja gezielt immer wieder „Angriffe auf den Körper-Geist“ stattfinden und man geradezu systematisch verführt wird, sich in den Begierden und unheilsamen Zuständen wie Zorn, Aggression oder Selbstgefälligkeit zu suhlen. Hier braucht es daher einen guten Lehrer (Sensei), nämlich nicht in diese Fallen zu tappen. Aber gerade hier ist die „wahre Meisterschaft“ zu erlangen, Sinn und Zweck allen Budo-Übens ...

Im Shoto-Kempo-Ryu, einem lexikalisch verbrieften „psychologisch-esoterischen Stil“¹¹, ist der Budo-Weg sogar systematisch so angelegt, dass er von der Auseinandersetzung mit dem Kampf-„Kunst-Handwerk“ (Siegen-Können) „Bu-Jutsu“ über die Auseinandersetzung mit der Kampf-„Kunst“ (Nicht-Kämpfen-Wollen), „Bu-Do“, am Ende zur spirituellen Friedenslehre des Buddhismus (*Bukyō no Budo*), „Butsu-Do“, führt¹². Hier werden – um mit Matthias Ennenbach zu sprechen – die „befleckten Egoanteile wie der innere Selbst-saboteur, der innere Schweinehund, der innere Angsthase, der innere Kampfhund“¹³ identifiziert und bearbeitet.

Natürlich braucht es für dieses „Buddha-Boxen“, um aus Budo-Lehrern „Buddha“- oder Budo-Pädagogen (oder Budotherapeuten *) zu machen, eine spezielle „Ausbildung“¹⁴, und natürlich muss sich auch kein Budo-Schüler explizit zum Buddhismus etwa durch Zuflucht bekennen – allerdings der Philosophie, Bewusstseinsschulung und Entwicklung und Einhaltung der ethischen Tugenden sowie intensiven Bemühens um die rechte äußere wie innere Haltung verschreiben. Ja, dies ist eigens ein „nicht-mönchischer“ Weg, ein alternativer, ganz anderer Weg des oder zum Buddhismus, der Weg der „Krieger“ eben, der edle Pfad der „Bodhisattva-Warriors“.¹⁵

Insofern, auch wenn Budo nicht eins zu eins praktizierter („sakraler“) Buddhismus ist, so ist doch im Kern die wesentliche Verbindung (in Überschneidung und Synergie) mit dem Buddhismus unverkennbar. Es geht um Beendigung des Leidens aller Mitgeschöpfe und Erlangung von „Glück“ für alle – so oder so ...

SHOTO KEMPO RYU

Eine spezielle Budo-Disziplin ist die aus dem buddhistischen Shorinji-Kempo und Zen-Karatedo hervorgegangene Kampfkunst-Stilrichtung Shoto Kempo Ryu, vertreten vom Shoto Kempo Kai^Y. Es ist ein auf „Bewegung, Begegnung und Besinnung“ angelegtes bewährtes ganzheitliches Instrument der Selbsterziehung und Charakterschulung auf der Grundlage traditioneller Körper- und Geist-Übungen - ohne und mit alt-japanischen Waffen, wie z.B. Bo (Langstock), Bokken (Holzschwert), Tonfa (Kurbel) Sai (Gabel) oder Katana (Samuraischwert). Hierzu zählen neben den klassischen Übungen in Kihon (Technik, im Go (Hart)- und Ju (Weich)-System), Kata (Form) und Kumite (Kampf) auch mentale Übungen wie z.B. intuitives Bogenschießen, Zazen-Meditation und Tai-Chi-Bewegungsmeditation sowie ritualisierte Lehrgespräche (Mondo) zur Theorie des Budo.

Das durch seine sechs Elemente Bu (Kampf), Do (Weg), Dojo (Gemeinschaft), Reigi (Etikette), Shitei (Lehrer-Schüler-Beziehung) und Zen (Geist) definierte Wesen des Budo wird in Theorie und Praxis entscheidend betont und unter den Prinzipien Isho (ganz oder gar nicht), Yin-Yang (Dualismus), Mitsutomoe (Trinität), Shidai (Elemente), Gogyo (Wandlungsphasen) und Isonsei (Interdependenz) gelehrt.



Im Shoto Kempo Ryu werden vor allem die budo-philosophischen², budo-pädagogischen und budo-psychologischen Aspekte und Inhalte als praktisch-spirituelle Weg-Lehre betont. Sie prägen die Theorie und Praxis des Stils. Er versteht sich als „kriegerischer“, nicht-mönchischer Weg-Vertreter des Budo (Körper), des Bushido (Seele) und des Buddhismus (Geist).

Die persönlich-individuelle Unterweisung eines jeden Schülers auf diesem Weg durch die Sensei muss daher immer im Sinne des Ishin-Denshin, dem „Lehren von Herz/Geist-zu-Herz/Geist“ praktiziert werden. Geht es doch um mehr und was ganz anderes als um Titel und Pokale, Ego und Erfolg. Es geht um Erlebnis, Erfahrung und Erkenntnis seiner selbst, um Erwachen und vielleicht sogar „Erleuchtung“...

W Wolters, J.-M.: Budo – Wesen und Wirken der Kampfkunst; BoD, Norderstedt, 2024.

X Wolters, J.-M.: Kampfkunst als Therapie; BoD, Norderstedt, 2020.

Y www.shoto-kempo-kai.de

Z Wolters, J.-M.: Budo ■ Philosophie; BoD, Norderstedt, 2025.

0 taz – die tageszeitung vom 27.05.1994.

1 Wolters, J.-M.: Budo – Wesen und Wirken der Kampfkunst; BoD, Norderstedt, 2024.

2 Lind, W.: Budo – der geistige Weg der Kampfkünste, Berlin 1992.

3 Keller, G.: <https://www.ursachewirkung.com/diskurs/4239-was-ist-zen>.

4 Taisen Deshimaru-Roshi: Zen in den Kampfkünsten Japans; Kristkeitz 1978.

5 Taisen Deshimaru-Roshi, Coupey, P. (Hg.): Zen und Budo; Frankfurt 2020.

6 Suzuki, D. T.: Zen und die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen; Freiburg 1999.

7 Siehe weiterführend: <https://www.ursachewirkung.com/leben/4825-leibliches-philosophieren>.

8 Siehe weiterführend: <https://www.ursachewirkung.com/diskurs/3845-samurai-tugenden-und-psychotherapie-heute>.

9 Siehe weiterführend: <https://www.ursachewirkung.com/diskurs/3612-ereignis-erlebnis-erfahrung-erkenntnis-erwachen-erleuchtung>.

10 <https://www.buddhinqury.org/article/zazen-is-not-the-same-as-meditation> (07/25).

11 Lind, W.: Ostasiatische Kampfkünste – Das Lexikon; Berlin 1996, S. 450

12 Siehe weiterführend: 668654611 <https://www.ursachewirkung.com/leben/3720-buddhis.668654611> tische-kampfkunst-psychologie-als-lebensweg-heilkunst.

13 Ennenbach, M.: <https://www.ursachewirkung.com/achtsamkeit/4695-die-schuetzende-kraft-in-uns>.

14 Institut für Budopädagogik, IFBP, www.budopaedagogik.de.

15 Nagaboshi Tomio: The Bodhisattva Warriors: The Origin, Inner Philosophy, History and Symbolism of the Buddhist Martial Art within India and China; Motilal Banarsidass Publishing House, 1994.

Kontakt

SHOTO KEMPO KAI



Kaiso Dojo Stude

Dr Jörg M Wolters Kaiso

7.Dan Karatedo, 7. Dan Kempo
Budolehrmeister

www.shoto-kempo-kai.de
sensei@shoto-kempo-kai.de