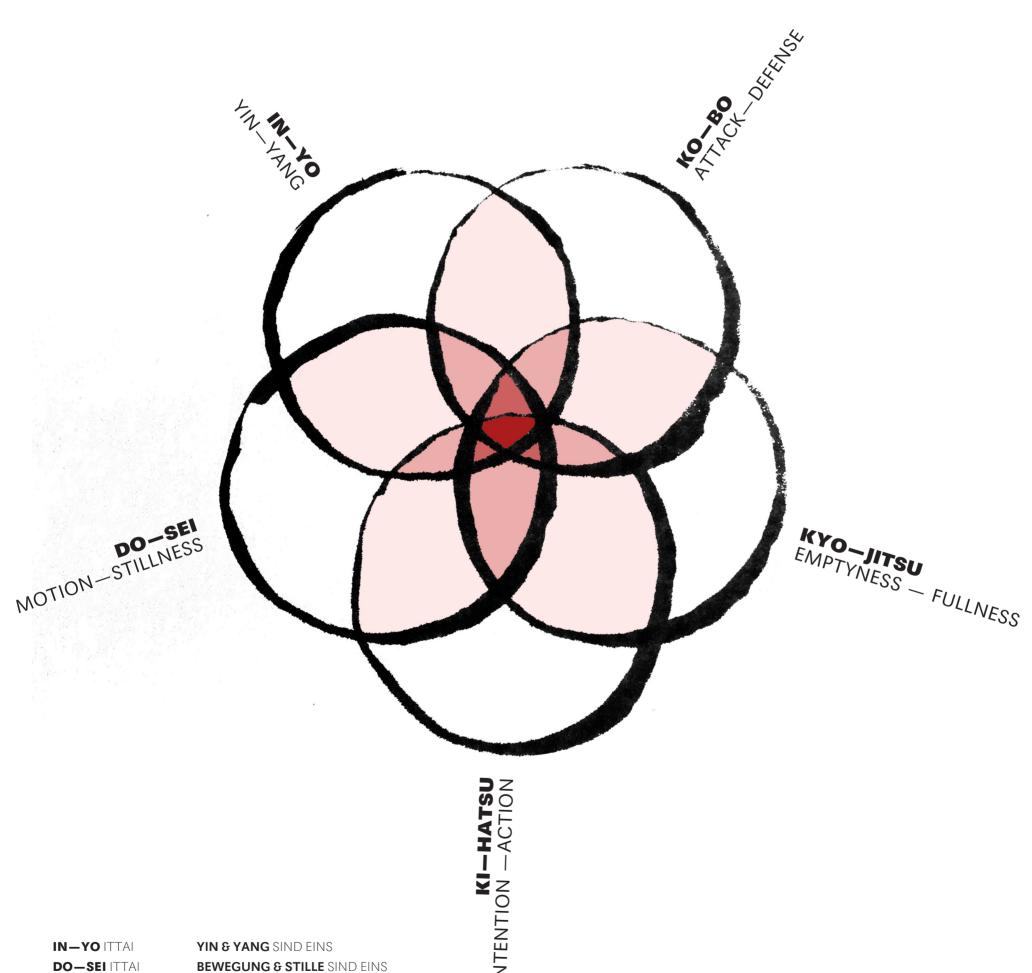
GOKO-NO-HOJO

DAS 5—FÄLTIGE GESETZ
IM KASHIMA—NO—TACHI
ZUR ERLANGUNG VON
SHIN—BU*



KI—HATSU ITTAI KYO—JITSU ITTAI BEWEGUNG & STILLE SIND EINS INTENTION & ACTION SIND EINS

LEERE & FÜLLE SIND EINS

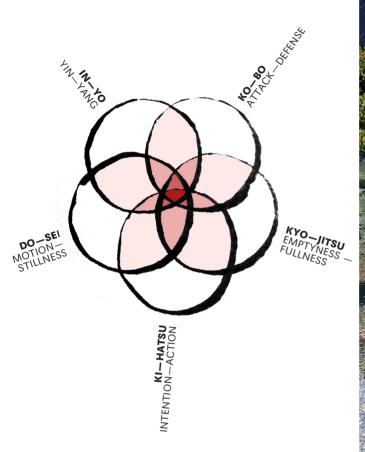
KO-BO ITTAI ANGRIFF & VERTEIDIGUNG SIND EINS

*ERHABENER KAMPFGEIST



GOKO-NO -HOJO

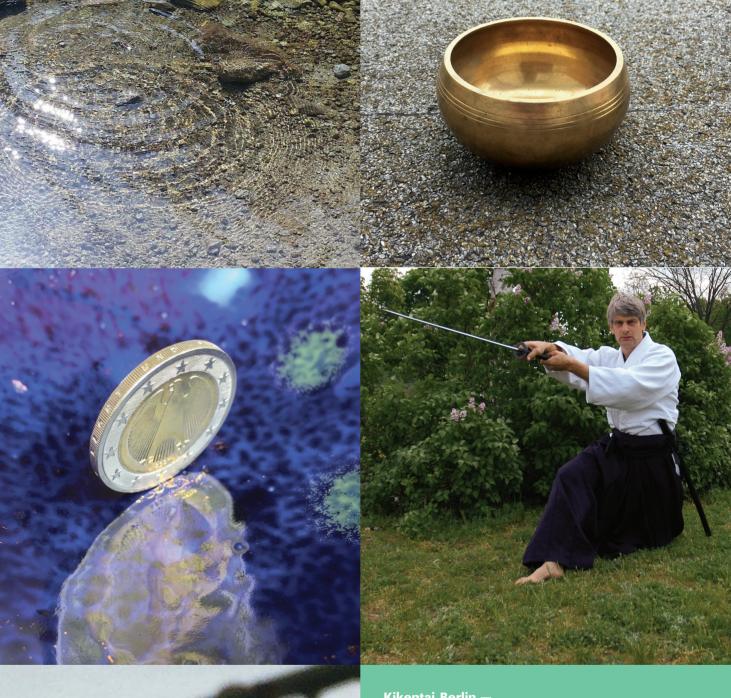
DAS 5—FÄLTIGE GESETZ
IM KASHIMA—NO—TACHI
ZUR ERLANGUNG VON
SHIN—BU*

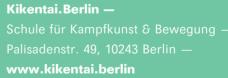


*ERHABENER KAMPFGEIST

In den traditionellen japanischen Schwertschulen wird mit der technischen Partnerpraxis auch ein Gerüst von theoretischen, taktischen & spirituellen Aspekten vermittelt. Ein System dieser Prinzipen im Kashima-no-Tachi ist das 5-fältige Gesetz Goko-no-hojo. Es zeigt die Einheit von 5 gegensätzlichen Aspekten auf, die auf dem Weg zur Erlangung von Shin-bu — dem erhabenen kriegerischen Geist — wichtig sind.









IN-YO ITTAI YIN & YANG = EINS

Als Schriftzeichen stellt *In-yo* die Schatten- und Sonnenseite eines Berges dar. *Yin* (im Japanischen *In* oder *On*) zeigt die negative, dunkle, schwache (im Sinne von nachgebende), passive, versteckte, reinigende, weibliche Seite und Ausrichtung der Dinge in uns und unserer Umwelt auf – *Yang* (im Japanischen *Yo*) die positive, lichte, helle, starke, aktive, kreative, sichtbare, männliche Seite. *In-Yo* darf in der Welt aber nicht als konkurierendes Kräftepaar verstanden werden. *In-Yo* bezeichnet Kräfte, die sich ergänzen. Diese Kräfte sind Ausdruck der universellen Kraft *Ki*.

Nichts existiert in dieser Welt in seiner reinen Form auf sich allein gestellt, überall und über alle Zeit — alles ist im Fluss zwischen den Extremen. Alles in unserem Universum enthält deshalb Elemente von beiden Kräften. *In-Yo* ist unaufhörlich im Wandel und interaktiv.

In den *Budo*-Schwertkünsten sprechen wir oft über den Weg und das Ziel, dass sich der Geist bzw. Wille (Yin-In) über das Medium des Körpers mit dem Schwert (Yang-Yo) vereint. Dieser Aspekt des In-Yo ittai wird auch durch das Prinzip Ken-shin-tai sanmi ittai beschrieben. Es besagt, dass Schwert, Geist und Körper zu dritt als Eins verstanden und erfahren werden müssen. Die nachgebende Passivität des Yin mäßigt dabei die gewalttätige Aktivität es Yang. Beides balanciert sich dabei zu einem kreativen und lebensstiftenden Moment des *Bu-shin* (dem erhabenen Kampfgeist) aus.

Ein ähnliches Prinzip ist das Kikentai-ichi, welches Energie (als Ausdruck des Geistes), Schwert und Körper als Einheit beschreibt. Wie der Berg, hat das Leben selbst auch Schatten- und Sonnenseiten, leichte und schwierige Momente. In-Yo zu meistern heißt, beide anzunehmen und in Balance zu bringen: für den persönlichen Fortschritt und den Fortschritt in unserer gemeinsamen Welt.

KYO-JITSU ITTAI LEERE & FÜLLE = EINS

Die Klangschale ist leer, ihr Klang voll. Was bedeuten Leere und Fülle beim Budo?

Legen wir den Fokus auf die Entwicklung unseres Körper-Zentrums, einem Punkt (Seika tanden) im unterem Bauchraum (Hara). Dieser Punkt ist Sitz unserer Seele und die Quelle unserer Lebensenergie. Hier schöpfen wir die Kraft unseres Tuns. In den Kampfkünsten bedeutet das: wenn das Zentrum nicht voll und schwer ist und unsere Extremitäten (Arme/Beine) ausschließlich mit Kraft arbeiten, dann verlieren wir in der Auseinandersetzung unser Gleichgewicht. Wenn wir es aber schaffen, ein stabiles und volles Zentrum zu entwickeln und daraus flexibel zu steuern, dann können wir sehr viel bewirken. Dafür üben wir, Leere & Fülle in einem zu finden und wir üben loszulassen: von der Idee, etwas mit Kraft bewirken zu wollen. In der Entspannung üben wir, unser Zentrum zu fühlen und zu benutzen.

Wie bei der Klangschale, fühlen wir Leere und empfinden, dass die Energie von Schwingungen und Bewegungen aus unserem Zentrum kommt. So können wir auch die Verbindung unseres Zentrums zum Zentrum des Partners / der Partnerin über den Kontakt der Schwerter (Kiri-musubi) spüren, um anschließend eine Auflösung der Verbindung (die Leere) zu erfühlen (Kyo-dachi/leeres Schwert).

KI—HATSU ITTAI INTENTION & AKTION = EINS

Eine Wolke vor dem Regen. Ein Tropfen vor dem Fall. Ein Apfel am Baum. Ein Pfeil vor dem Schuss ... Wenn der Moment da ist, dann wird die Wolke zu Tropfen & der Tropfen ist schon im Fallen. Wenn der Stiel vom Apfel zu schwach wird, fällt der Apfel sofort. Wenn der Finger ihn frei gibt, fliegt der Pfeil ins Ziel. Im letzten Gleichnis können wir noch weiter gehen: Wenn das Gefühl für das Moment sich auf den Schützen überträgt, wenn er absichtslos fühlt, für den Schuss bereit zu sein, dann hat sich der Pfeil schon gelöst und das Ziel ist getroffen. Dazwischen gibt es nichts. Wir verbinden uns mit unserem intuitivem Handeln & legen allen Zweifel an der Handlung ab.

Oft betrachten wir die Abfolge von Idee, Umsetzung & Ergebnis als eine Chronologie von Ereignissen. Das mag passen, wenn ein Prozess von außen betrachtet wird oder wenn wir eine konkrete Handlung erlernen. Aber wenn wir diese Chronologie bei der Reaktion auf ein Ereignis nicht auflösen, dann werden wir den Moment verpassen und ihn nicht mit unserer Handlung verbinden können.

Wir lernen mit Ki-hatsu ittai also eine Handlung, verbinden diese mit uns selbst, üben uns in Achtsamkeit & Leersein (Mu-shin) für den Moment — und finden am Ende die Einheit von Moment, Intuition zum Handeln und Handlung selbst — das ist Ki-hatsu ittai.



Ein See ist in Ruhe, spiegelglatt, so dass unser Geist an die Oberfläche blicken kann. Was passiert, wenn wir einen Stein hinein werfen?

Wir werden die Bewegung der sich ausbreitenden Welle sehen. Wenn nichts weiter passiert, wird die Bewegung nach einer Weile wieder zur Ruhe kommen. Beide Momente, beide Zustände sind "im See" enthalten, auch wenn wir meist nur einen Zustand wahrnehmen.

Unser fixierter Geist trennt die Zeiten, und damit unsere Wahrnehmung auf die Wirklichkeit. So ist es auch im Budo. Wir üben uns in Gelassenheit, wir üben unsere Bewegung (Technik), und wir üben unsere Aufmerksamkeit für den Augenblick der Veränderung. Wenn wir alles zusammen meistern, bedeutet das, innerlich wie ein See zu werden. Vor einer Aktion sind wir in Ruhe, aber die Bewegung ist schon in uns. Wenn ein Angriff kommt, sind wir bereit und unsere Bewegung wird passieren. Und nach dem Ausgleich der Kräfte wird unsere Bewegung zur Ruhe zurückkehren.

Do—sei ittai befähigt uns auch, Auseinandersetzungen oder Momenten des Chaos mit einem tiefen Gefühl der Gelassenheit und Ruhe begegnen.

KO-BO ITTAI ANGRIFF & DEFENSE = EINS

Intentionen wie Angriff & Verteidigung können wir als zwei Seiten eine Münze sehen. Werfen wir eine Münze, oder lassen sie kreiseln, ist der Ausgang unbestimmt. Aber im Fallen wird sich eine Seite zeigen.

Es geht darum, diesen Moment zu erfassen und genau da die Initiative zu ergreifen. Im Kashima-no-tachi bedeutet das, zu realisieren: es gibt eine Öffnung und ich greife an. Oder: es gibt einen Angriff und ich verteidige. Das richtige Moment ist dabei dieses, in dem wir die Initiative ergreifen und behalten. Die Deutung der Initiative als Angriff oder Verteidigung ergibt sich erst danach, so wie erst nach dem Fallen der Münze klar ist, welche der Seiten oben ist.

"Angriff ist die beste Verteidigung" ist eine von vielen Betrachtungen zu Kobo-ittai. Dabei ist jeder Angriff nur so gut, wie er uns auch schützt. Eine weitere Einsicht ist, dass es wenig Sinn macht, einen Gegner zu zerstören und damit viele neue zu produzieren. Wenn Angriff oder Verteidigung also den Konflikt nicht lösen, dann hat sich am Ende nichts verändert, außer dass wir Leid erzeugt haben. Dies ist vergleichbar mit der heute oft gestellten Frage der Nachhaltigkeit unseres Tun's.

Um bei den Kampfkünsten zu bleiben: Es geht um unsere Achtsamkeit, den richtigen Moment einer Situation zu erfassen, die Initiative zu übernehmen und eine Lösung zu finden. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir selbst angreifen oder ob wir einen Angriff realisieren und die Initiative in der Verteidigung finden. Um eine Entscheidung treffen zu können, brauchen wir mindestens zwei Möglichkeiten. Eine Münze braucht zwei Seiten, ein Kampf braucht Angriff und Verteidigung. Wir müssen beide Seiten in uns gleichwertig entwickeln. Erst dann sind wir bereit für die Situation, für unsere Initiative zur Entscheidung und für das Resultat.

