

# Dojokun

(Regeln)



## Ronin Dojo. Lebensfluss

Dojokun - Regeln für das  
Verhalten im Übungsraum  
Kampfkunstzentrum Lebensflusses  
Lausitz

### #Lesen und verstehen#

Wer in einer Gruppe bzw. mit einem Lehrer eine Kampfkunst übt, muß sich an Regeln halten, z.B. um die Verletzungsgefahr zu verringern. In den traditionellen japanisch oder chinesisch orientierten Kampfkunstschulen gelten viele Regeln, die es einzuhalten gilt, wegen der Gruppengröße und weil sonst prüfungsrelevante Nachteile entstehen. Da wir nicht in erster Linie auf Prüfungen hin trainieren haben mich langjährige Erfahrungen mit deutschen, schweizerischen und französischen Vereinen dazu gebracht, eigene Regeln für unser Dojo zu entwickeln. Der Unterricht hier ist sehr individuell und unsere Zielsetzung ist ziemlich umfassend, so ergeben sich weitergehende Schwerpunkte. Dennoch gilt auch bei uns: Armbanduhr ablegen, Handys ausschalten - Verstand einschalten - und die folgenden Regeln unbedingt beachten.

**1. Regel:** Der Schüler muß wissen, was er will. Ob er überhaupt wirklich etwas will. Er muß sich Ziele setzen und sie auch erreichen.

**2. Regel:** Die Anfangsstufe eines Schülers ist immer das Nachahmen. Solange er die Übungen noch nicht wirklich beherrscht, sollte er still und ohne Unterlaß weiter befolgen, was ihm aufgetragen wird und mit drei offenen Ohren auf jede Korrekturanweisung lauschen. Es gibt Leute, die sind beleidigt, wenn man sie korrigiert, können aber selber den rechten nicht vom linken Fuß unterscheiden. Wenn jemand wirklich auf dem WEG angekommen ist, dann gilt allerdings: Selber denken, sinnvoll denken, eigenständig arbeiten! Und für manche gilt: Die Überheblichkeit ablegen, mit

der sie sich selbst ausbremsen. Kritisieren kann man, wenn man etwas kann, nach vielen Jahren.

**3. Regel:** Immer hellwach sein, sich und die anderen wahrnehmen, niemanden bewerten, Gelassenheit, Ruhe, Klarheit und Energie fördern. Dann braucht man weder den Lehrer noch andere Schüler zu „ehren“ oder besonders zu behandeln, denn das geschieht dann natürlich, als Ausdruck einer wachen, zentrierten Ruhe.

**4. Regel:** Tradition ist wichtig, bis man sie begriffen hat, dann sucht man seinen „eigenen“ WEG. Alles ist ein DO, kein gedankenloses Nachmachen. DAS ist wahre Tradition! Den WEG hat jeder für sich immer wieder selbst auch in sich finden müssen. Das bedeutet: Solange üben, bis man auf dem Schülerweg angekommen ist und beginnt, wirklich zu lernen – das braucht Zeit! Weitere Jahre üben, bis man dasselbe kann wie der Lehrer und Meister. Nach weiteren Jahren kann man dann machen, was man will, vorausgesetzt, man hat jede Form von Angst, Geltungsdrang, Egoismus, Geldgier, Machtbedürfnis und ähnlichem wirklich überwunden.

**5. Regel:** Die Kleidung sollte dem Zweck entsprechen. Das heißt: Praktisch, ästhetisch, individuell. Die Krieger der Vergangenheit brachten mit ihrer Kleidung ihre Kampfbereitschaft, ihre Macht, ihren Reichtum und ihren Stolz zum Ausdruck. Die Gleichmacherei des modernen japanischen Budo ist dem nicht angemessen.

Im Karate ordnet man sich bei uns meist durch saubere weiße Kampfanzüge in den Unterricht ein, Unterschiede darf man durch der Graduierung entsprechende Gürtelfarben darstellen.

Bei Zen und Tai Chi ist Alltagskleidung erlaubt. In unserem Dojo tragen wir beim Iaido keine „Uniformen“, wir kleiden uns dem WEG gemäß.

Also heißt es nachdenken: Was drückt den eigenen WEG aus? Hakama und Keiko-Gi sind vorgegeben durch die „Tradition“, doch wie sehen sie aus? Was bedeutet „Freiheit innerhalb der Form“? Das ist ein Koan!

**6. Regel:** Respektvolles Verhalten anderen gegenüber ist der notwendige Anfang. Das ist aber noch vorgeschrieben, noch nicht der ganze WEG. Authentisch sein, zentriert, innerlich ruhig und ausgeglichen und jeden Moment in gelassenem Zanshin - dann kann man den künstlichen Respekt vergessen. Aber dazu sollte man dann auch schon halbwegs ein Buddha geworden sein, also ein paar Jahre intensiver Zen-Übung durchlaufen haben. Sonst muß man doch die Vorschriften von „Respekt und so“ befolgen.

**7. Regel:** Wichtig ist, niemanden zu gefährden, auch sich selbst nicht. Man achtet auf die Menschen, die mit einem üben, genauso wie auf sich selbst. Beim Bewegen eines Schwertes, beim Kumite im Karate und beim Betreten und Verlassen des Raumes kann man sich gefährden, nämlich indem man unwach ist, nicht präsent, nachlässig. Krieger SEIN, Buddha SEIN, dann gibt es keine falschen Handlungen.

**8. Regel:** Am Anfang muß man die Technik, die Faust oder die Waffe mit Respekt behandeln - wenn man auf dem WEG tatsächlich angekommen ist, hat man ein natürliches Verhältnis dazu entwickelt. Ob tödliche Waffe oder Faustschlag, es geht immer ums Ganze und damit sowohl um einen selbst als auch um die anderen, die üben. Also benimmt man sich entsprechend, das ist mehr als „respektvoll“, es trägt dem geistigen Wachstum Rechnung und achtet den WEG.

Auch die Meditation kann eine scharfe Waffe sein, nicht weniger als Faust oder Schwert.

**9. Regel:** Der tiefere Sinn des Übens ist, sich zu einem ganzen Menschen zu entwickeln. Dabei helfen am Anfang äußere Regeln. Regeln sind notwendig für Anfänger. Wer den Sinn der Regeln verstanden hat, braucht sie nicht mehr. Aber niemand wird von außen merken, daß er sie nicht mehr befolgt. Wer über die Regeln hinausgewachsen ist, ist frei - ein Ziel des Übens. Nicht zu verwechseln mit egozentrischem Sichgehenlassen!

**10. Regel:** Die Konzentration auf Prüfungen und Wettkämpfe ist Auswuchs des unpersönlichen Massensports und eines falschen Ichbewußtseins. Qualität wird damit auf sportlicher Ebene kontrolliert. Qualität im Sinne des DO gibt es dort noch nicht wirklich. Der Do kennt keinen Vergleich und geht tiefer als alles andere. Prüfungen, Urkunden und Bewertungen sind also kein wichtiger Bestandteil unserer Übung. Es kann eine Weile interessant sein, die Vorgaben eines anderen erfüllen zu müssen. Doch irgendwann sollte man weiter gehen, höhere und tiefergehende Ansprüche erfüllen, die aus einem selber kommen. Dann kann kein anderer mehr urteilen - außer er ist auf derselben Ebene...

**11. Regel:** Das Üben beginnt im Dojo und endet nicht außerhalb. Aufstehen am Morgen, Frühstück, Arbeiten, Autofahren, Lieben, Zärtlichkeit, Härte, Einfühlung, Abgrenzung. Solange man einen Unterschied macht zwischen Dojo und Alltag hat man es noch nicht erfaßt. Die Form wird erst gelernt, dann verinnerlicht, so daß sie nicht nur Technik bleibt. Wird sie eins mit dem Körper, der Seele, dem Geist, ist ein Hauptziel des Weges erreicht. Japanisch: ICHI - eins oder das Eine - ist aber nur dann DAS Eine, wenn es kein Zweites gibt - wenn das ganze Leben als DIE FORM begriffen wird. Auf jeder Ebene hängt das von der

persönlichen Entwicklung ab.

Dann kann man die Einheit mit der Übung nicht an der Dojotür ablegen. Die innere und äußere Haltung des DO ist jeden Tag und den ganzen Tag nötig, ob man nun gerade eine Form übt oder nicht.

**12. Regel:** Technik ist der Anfang. Sie ist sehr wichtig. Wichtiger ist aber dann die Schulung des Geistes. Auf der mentalen Ebene werden die entscheidenden Fortschritte gemacht.

(Aber leider: In Hamburg lebten zwei Ameisen, die wollten nach Australien reisen. Bei Altona auf der Chaussee, da taten ihnen die Beine weh. Und da verzichteten sie weise denn auf den letzten Teil der Reise.)

Unser Dojo heißt Ronin-Dojo. Ein Ronin war ein Samurai, der keinen Herrn hatte und damit aus der gesellschaftlichen Hierarchie gefallen war.

Wir stellen uns bewusst außerhalb der Hierarchie, wie sie für japanische Samurai oder deutsche Vereinsmitglieder gültig ist. Am Anfang des Übungsweges kann ein Verein mit vorgegebenen Verhaltensweisen sehr hilfreich sein. Aber irgendwann sollte die Stufe erreicht sein, auf der man niemanden mehr braucht, der einem sagt, wo es lang geht. Die Stufe, auf der das Gelernte lebendig wird und sich dabei verändert. Der Umgang mit dieser Freiheit ist eine echte Herausforderung. Weitere Texte hier: [www.lebensfluss.de](http://www.lebensfluss.de)

Mail: christoph@lebensfluss.de