

REIHO- Begrüßungsformen¹

Die japanischen Begrüßungsformen werden in stehender oder kniender Position ausgeführt. Sie werden sowohl zur Begrüßung und Verabschiedung als auch zum Ausdruck oder Dank oder Anerkennung angewendet. Eine Verbeugung hat hierbei eine analoge Bedeutung wie der Händedruck in unserem westlichen Kulturkreis.

RITSUREI- stehende Begrüßung

Ausgangsstellung ist Shizen Tai (natürliche Position). Beuge die Hüfte 45- 85 Grad nach vorn, der Rücken bleibt gerade und der Nacken gestreckt. Die Handflächen werden von außen an die Oberschenkel gepresst. Blicke in Richtung Boden vor den Füßen. Richte dich nunmehr wieder auf.

ZARAI- kniende Begrüßung

Ausgangsstellung ist Seiza (Kniesitz mit Händen auf den Oberschenkeln). Führe zuerst die linke, dann die rechte Hand mit den Handflächen nach unten vor den Körper und bilde mit Daumen und Zeigefinger ein Dreieck auf dem Boden. Senke den Kopf und auch den Blick über dieses Dreieck, wobei der Nacken gestreckt bleibt. Gehe nun in die Ausgangsstellung zurück (dabei wieder zuerst die rechte und dann die linke Hand auf die Oberschenkel führen).

Die Trainingsgruppe steht in Reihe geordnet, dem bereits knienden Lehrer zugewandt.

Der höchstgraduierte Schüler steht aus der Sicht der Schüler in der ersten Reihe ganz rechts außen. Die niedriger graduierten Schüler stehen mit jeweils abnehmender Graduierung links daneben. Dahinter stehende Reihen werden genauso von rechts geordnet.

Der Lehrer gibt das Zeichen sich abzusetzen. Beginnend mit dem höchstgraduierten Schüler setzen sich alle der Reihe nach aus Shizen in Seiza ab.

Sobald alle sitzen, leitet der Lehrer eine kurze Meditation mit der Aufforderung „**MOKUSO!**“, was in etwa „ruhiges Denken“ bedeutet, ein. Das „u“ wird nicht mitgesprochen.

Dabei legt man die rechte Hand in die linke, so dass sich die Daumen berühren. Hier soll ein gedanklicher Übergang geschaffen werden, der es ermöglicht, sich voll und ganz auf das folgende Training zu konzentrieren.

Während der Meditation atmet man sowohl durch Mund als auch durch die Nase ein, durch den Mund wieder aus. Mit den Worten "**MOKUSO YAME.**" beendet der Lehrer die Meditation und wendet sich danach der Kamiza zu.

¹ Quellen: Kasumi-An, Nine gates Institut 1994; /www.bujinkan-kukan-dojode; www.bujinkandojodarmstadt.de; https://fecastel.wordpress.com/2009/03/16/shikin;

Bei "Yamei" werden die Augen wieder geöffnet und die Hände mit ausgestreckten Armen in Gesichtshöhe zusammengelegt. Dann spricht der Lehrer „**SHIKIN HARAMITSU DAIKOMYO**“. Es ist sehr schwierig die, im Ursprung buddhistischen, Worte zu übersetzen. Sie bedeuten in etwa „Jede Begegnung ist heilig und bringt uns den machtvollen Schlüssel zur Vervollkommnung der universellen Erleuchtung, die wir suchen.“ Oder sehr vereinfacht „Ruf nach Erleuchtung durch Erfahrung“ oder „Lerne aus Erfahrung“.

Die Schüler wiederholen diese Worte gemeinsam.

Anschließend klatschen alle zweimal in die Hände und verbeugen sich vor dem Schrein. Dann wird noch einmal in die Hände geklatscht und man verbeugt sich erneut vor dem Schrein².

Im Folgenden wird der Lehrer begrüßt. Der erfahrenste/ranghöchste Schüler fordert alle anderen Schüler auf:

"SHISEI O TADASHITE SENSEI NI REI"

Das bedeutet in etwa: „Schaut zum Lehrer und grüßt ihn!“ und wird üblicherweise auf „SENSEI NI REI“ abgekürzt.

Dann verbeugen sich Schüler und Lehrer voreinander, mit den Worten:

"ONEGAI SHIMASU", was in etwa „Ich bitte um Unterweisung/Unterricht“ oder „Assistiere mir“ bedeutet. Das "u" wird übrigens nicht gesprochen.

Der Lehrer erhebt sich dann zuerst, danach die Schüler. Schüler und Lehrer verbeugen sich voreinander.

Nach dem Training ist der Ablauf gleich, nur anstatt "Onegai shimasu!" sagen alle:

"DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA!" Das bedeutet „Danke vielmals für den Unterricht/die Unterweisung! Hier wird das "i" von mashita nicht gesprochen.

Falk Scheloske

² Das 2-malige Klatschen bei der Begrüßung soll die bösen Geister aus dem Dojo vertreiben, das einmalige soll die guten Geister und Kräfte für das Training rufen und den eigenen "Geist" aufwecken und für das Training vorbereiten. Den Rhythmus und das Tempo des Klatschens gibt der Lehrer an.

Beim Abgrüßen kann das 2-malige Klatschen als Aufforderung an diese Kräfte verstanden werden uns auch im Alltag zu unterstützen und das einmalige als Aufforderung an die guten Kräfte, im alltäglichen Leben für uns genauso wach zu sein wie im Training.