

Niju-Kun von Gichin Funakoshi

Gichin Funakoshi ergänzte das «Dōjō-Kun» seines Lehrers Anko Azato durch zwanzig eigene Grundsätze, die er Niju-Kun (die 20 Regeln) nannte:

1. Karate-dō wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto o wasuruna!
«Karate-dō beginnt und endet mit Respekt!»
Respekt gegenüber dem Sensei, Trainingspartnern und dem Dōjō wird durch eine Verbeugung am Anfang und am Ende jeder Trainingseinheit gezeigt.
2. Karate ni sente nashi!
«Karate kennt keinen Angriff!»
Karate sollte nicht zur Provokation oder zum Angriff genutzt werden, sondern dient der Verteidigung. Dieser Grundsatz wird auch dadurch versinnbildlicht, dass jede Kata mit einer Verteidigungstechnik beginnt.
3. Karate wa gi no tasuke!
«Karate unterstützt die Gerechtigkeit!»
Die Fähigkeiten, die durch Karate erworben werden, sollten dazu genutzt werden, anderen zu helfen und Ungerechtigkeit entgegenzuwirken.
4. Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wa shire!
«Erkenne zuerst dich selbst und erst dann andere!»
Man sollte seine eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennen, bevor man andere beurteilt oder kritisiert.
5. Gijutsu yoi shinjutsu!
«Intuition ist wichtiger als reine Technik!»
Die wahre Bedeutung des Karate liegt in der mentalen und spirituellen Entwicklung, nicht nur in der Beherrschung der Techniken.
6. Kokoro wa hanatan koto wo yosu!
«Lass deinen Geist gehen, indem du ihn befreist!»
Ein offener Geist ist notwendig, um zu lernen und sich weiterzuentwickeln.
7. Wazawai wa getai ni shozu!
«Unglück geschieht stets aus Nachlässigkeit!»
Aufmerksamkeit und Vorsicht sind wichtig, um Unfälle und Missverständnisse zu vermeiden.
8. Dōjōs no mino karate to omou na!
«Denke nicht, dass Karate nur im Dōjō stattfindet!»
Karate ist eine Lebensweise, die auch ausserhalb des Dōjō angewendet werden sollte.
9. Karate no shugyo wa issho de aru!
«Die Ausübung des Karate ist eine lebenslange Aufgabe!»
Karate ist eine lebenslange Reise der Verbesserung und des Lernens, es gibt kein Endziel.
10. Arai-yuru mono wo Karate-Ka seyo, soko ni myomi ari!
«Alles, was du tust, tue mit maximaler Anstrengung!»
Verbinde alles was du tust mit Karate, dann wirst du Myo (die geistige Kraft die einem jeden den Zauber, die Mystik und das Wunderschöne des Lebens offenbart) finden!
Jede Aktion, ob gross oder klein, sollte mit voller Hingabe und Anstrengung durchgeführt werden.
11. Karate wa yu no goto shi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru!
«Wahres Karate ist wie heisses Wasser, das abkühlt, wenn Du es nicht beständig wärmst!»
Kontinuierliche Praxis ist notwendig, um die Fähigkeiten und das Verständnis im Karate zu bewahren.
12. Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo!
«Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie Du nicht verlierst!»
Der Wille zum Sieg ist genauso wichtig wie die technischen Fähigkeiten im Karate.
13. Tekki ni yotte tenka seyo!
«Passe deine Verteidigung deinem Gegner an!»
Flexibilität und Anpassungsfähigkeit sind wichtig für den Erfolg im Karate.
14. Tattakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari!
«Ein Kampf verläuft immer so, wie du Kyo (Körper und Geist ungeschützt) und Jitsu (Körper und Geist geschützt) einsetzt!»
Eigenverantwortung und Entscheidungsfähigkeit sind in jeder Situation wichtig.
15. Hito no te ashi wo ken to omoe!
«Stelle Dir vor, Deine Hände und Deine Füße seien Waffen!»
Dies bezieht sich auf die wörtliche Bedeutung von Karate – "leere Hand".
16. Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari!
«Wenn du dein Zuhause verlässt, machst du dir viele Feinde; ein solches Verhalten bringt dir Ärger ein!»
Aufgeben sollte nie eine Option sein. Durchhaltevermögen und Entschlossenheit sind wesentliche Eigenschaften eines Karateka.
17. Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai!
«Anfänger müssen alle Stellungen meistern bevor sie sie beurteilen; nur so können sie eins mit ihnen werden!»
Karate fördert das Wachstum und die Entwicklung durch ständige Herausforderungen und neue Erfahrungen.
18. Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono!
«Kata muss korrekt und ohne Änderungen geübt werden, dies wirkt sich auch im Kampf aus!»
Selbstverbesserung und kontinuierliches Lernen sind zentraler Bestandteil des Karate.
19. Chikara no kyojaku; Karada no shinshuku; Waza no kankyo wo wasaruna!
«Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell – alles verbunden mit der richtigen Atmung!»
Die Lehren und Prinzipien des Karate sollten in allen Aspekten des täglichen Lebens angewendet werden.
20. Tsune ni shinen kufu seyo!
«Denke immer an Kufu (die Regeln), lebe und befolge sie jeden Tag!»
Diese Regel betont die Wichtigkeit von Frieden und Harmonie in persönlichen Beziehungen und auf globaler Ebene.